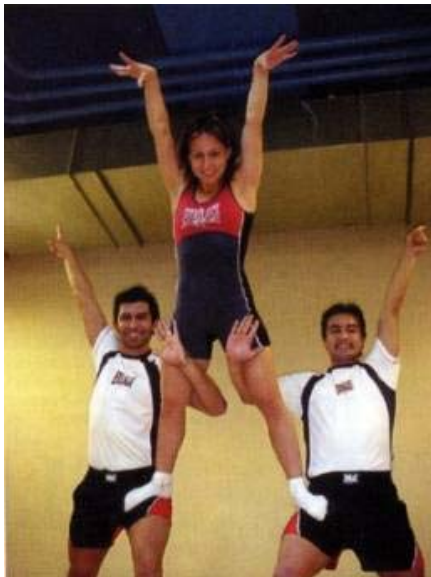


Instituto Superior de Cultura Física  
Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”  
Pinar del Río

Tesis Presentada en Opción de Master en  
Actividad Física Comunitaria



**Título:** Conjunto de ejercicios para la práctica de la  
Gimnasia Musical Aerobia en niños de 10  
años de edad.

**Autor:** Lic. Layde Tarano Calvo

**Tutor:** MsC Rafael Felix Moreira Peraza

Julio del 2009  
“Año 50 de la Revolución”

## RESUMEN

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y a la vez el sujeto de la misma. Para conocer aun más sobre la práctica de la gimnasia musical aerobia en nuestra comunidad y poder constatar el nivel de educación, aceptación e información sobre el proceso de cambios y transformaciones que requiere, la creatividad e imaginación por parte de los profesores y niños, desconocimiento, mala información sobre el tema, nos propusimos elaborar un conjunto de ejercicios utilizando métodos teóricos y métodos empíricos, esperando que al comparar la fase inicial y la evolutiva respecto al conocimiento teórico y práctico de la gimnasia musical aerobia estudiados y puestos en práctica, se encuentren cambios significativos en los mismos, así se espera concluir a mediano y largo plazos que los niños que participan en la práctica del conjunto de ejercicios basados en las indicaciones metodológicas propuestas, los dominen.

La investigación realizada tiene como contexto social el Municipio Guane. Contamos con la participación de 15 niños de 10 – 11 años de edad de la comunidad Comandante Murrieta, 14 profesores de Cultura Física, 15 familias de los practicantes y 5 especialistas del municipio, nos proponemos elaborar un conjunto de ejercicios para satisfacer las necesidades, gustos y preferencias de los niños por la práctica de la gimnasia musical aerobia de forma no competitiva y en el horario extraescolar, esta basada en parte por la estructura de las clases de la gimnasia de salón y pasos de la enseñanza del Aeróbic Deportivo, este trabajo tendrá como impacto social lograr organizar e integrar a la comunidad, propiciando su participación en las diferentes actividades planificadas.

**Tres palabras claves:** Ejercicios, Gimnasia Musical Aerobia, Niños.

# DEDICATORIA

- ❖ A mis padres, porque sin su ayuda solidaria no lo hubiera podido lograr.
- ❖ A mis hijos que son mi razón de ser y los que hacen que cada día sea una mejor madre, una mujer mas instruida en la sociedad y que a pesar de su poca edad me han apoyado incondicionalmente.
- ❖ A mi esposo, por su paciencia y comprensión.
- ❖ A mis hermanos y a toda mi familia.
- ❖ A la Revolución Cubana, a ti Fidel, por facilitarme toda la formación que hoy poseo y por permitirme superarme profesionalmente cada día más.

# AGRADECIMIENTOS

Agradezco, ha todos los que hicieron posible, el desempeño de mi trabajo, sin la colaboración y cooperación de ellos no hubiera podido lograrlo. Su generosidad incondicional, la paciencia que tuvieron al avalar mi propuesta y las ideas aportadas a mi trabajo, fueron de gran importancia para la realización del mismo, pero hay alguien muy especial y que fue de vital ayuda para mi, que sin su ofrecimiento y apoyo constante no habría alcanzado la meta, una persona sencilla, dedicada a su labor profesional, desinteresada y sobre todo muy paciente conmigo y consigo mismo, a este hombre quiero darle mil gracias de todo corazón. **A mi tutor.**

## Índice

Introducción.....	1
-------------------	---

## Capítulo I: Antecedentes históricos de la gimnasia musical aerobia, sus particularidades

### en Cuba

1.1 Historia del Aeróbico.....	10
1.2 La gimnasia musical aerobia en Cuba.....	12
1.3 La gimnasia musical aerobia en la provincia Pinar del Río .....	13
<i>1.4 Características metodológicas de la gimnasia musical aerobia.....</i>	<i>29</i>
1.5 Ejercicio físico: necesidades y beneficios.....	30
1.6 Estructura de una clase de gimnasia musical aerobia para niños de 10 años de edad.....	
1.7 Particularidades del desarrollo físico en niños de 10 años de edad.....	19
1.8 Fundamentos teóricos sobre la comunidad y los grupos sociales.....	24

## Capítulo II: 2

Análisis de los instrumentos.....	41
Indicaciones metodológicas para el conjunto de ejercicios	
2.1 Introducción.....	47
2.2 Indicaciones metodológicas para el conjunto de ejercicios .....	51
<i>Valoración de la propuesta de ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia.....</i>	<i>66</i>
<i>Conclusiones.....</i>	<i>67</i>
<i>Recomendaciones.....</i>	<i>68</i>
<i>Bibliografía.....</i>	<i>69</i>

# Frase

“No habrá para pueblo alguno crecimiento verdadero, ni felicidad para los hombres, hasta que la enseñanza elemental no sea científica”

José Martí

# INTRODUCCION

En los momentos actuales y a raíz de la lucha que libramos por elevar la cultura deportiva de todos los habitantes de las diferentes regiones del país, sentimos la necesidad de insertarnos a la comunidad para producir cambios culturales que demuestren el alcance de sus logros, es por ello que a través de la práctica de la actividad física planificada se pretende promover salud y calidad de vida expresada en alegría, satisfacción, mejoramiento de la condición física, mental y riqueza espiritual de la población.

La gimnasia musical aerobia es uno de los programas dentro de la Cultura Física que promueve salud, es uno de los deportes más practicados en todo el mundo, tanto de forma competitiva como el aerobio de salón. El mismo surge como un ejercicio practicado en el ejército norteamericano, pero su popularidad trascendió al ejército y cruzó las fronteras de todo el mundo. El ejercicio aerobio regula y mejora las capacidades fisiológicas y funcionales del organismo, dándole una mejor calidad de vida. Los beneficios de los ejercicios aerobios son más específicos a los sistemas cardiovascular y respiratorio, ayudan a reducir el estrés y a los procesos metabólicos y psicológicos.

En nuestro país estudios realizados por investigadores del Instituto de Ciencias Pedagógicas de Cuba sobre la preparación de los niños para su ingreso a la escuela, que comienza desde el nacimiento ya que existen programas desde 45 días de nacidos hasta el adulto mayor, por lo que en la etapa de la niñez se sientan las bases para el desarrollo físico, intelectual y socio-afectivo del niño y se forman las premisas de su futura personalidad que en adecuadas condiciones de vida y educación se crean en ellos distintos tipos de habilidades, conocimientos, representaciones, sentimientos, normas morales y actitudes hacia sus semejantes y al mundo que lo rodea .

La gimnasia musical aerobia es uno de los programas de gran significación en todos los procesos que se relacionan con la formación de la personalidad del individuo, la conservación de su salud y su contribución al resultado global del deporte contemporáneo.

En las escuelas primarias este programa de gimnasia musical aerobia solo se trabaja de forma competitiva, la misma pasa por diferentes niveles de competencia: a nivel de escuela, de escuela comunitaria, de municipio, zonal provincial y provincial. A pesar de que las escuelas primarias son atendidas por las escuelas comunitarias, no existen en ellas un programa para su práctica en la comunidad que sea no competitivo, por lo que es necesario transformar la forma de pensar y actuar, buscar nuevas vías dentro de la cultura física que permita cambios encaminados a introducirla en las comunidades, con el fin de que durante su práctica el niño disfrute del movimiento, lo viva y lo personalice, no ver al niño como un objeto o instrumento del deporte, tampoco al desarrollo de una técnica, sino que lo supera, pues además de su preparación física el educando eleva su nivel cultural, aprende de música, de ritmo, reafirma sus conocimientos de geometría, desarrolla la expresión corporal y artística, aprende a transmitir sentimientos y emociones, pierde la timidez, se comunica, logra satisfacción propia y de los que observan la actividad, preparándolo para la vida futura y en edades posteriores previniendo enfermedades.

Esta investigación debe ser enfrentada de forma positiva para alcanzar los mejores resultados en el menor tiempo posible. Para ello pretendemos entre otras acciones, comprometer las organizaciones políticas y sociales de la comunidad, los profesores de cultura física, los padres y especialistas, líderes comunitarios y comunicadores sociales los cuales unidos juegan un papel muy importante para desarrollar intervención comunitaria.

Los niños han sido víctimas de muchas reflexiones en relación a la actividad física, sus efectos, sus dosis y sus peligros. Afortunadamente ya en el siglo XXI, la investigación científica ha incursionado en esta materia y los estudios efectuados de manera experimental han arrojado conocimientos suficientes como para poder efectuar programas de actividad física y deportiva de manera racional y científica con niños de todas las edades.

El ejercicio aerobio es el método más idóneo para evitar en los niños enfermedades futuras que se manifiestan de adulto tales como la diabetes tipo II, el colesterol elevado, la hipertensión o enfermedades coronarias. Es la mejor manera de alejar a los niños de



costumbres sedentarias tales como televisión o los videojuegos. En esta búsqueda muchos concuerdan en que las actividades aeróbicas resultan imprescindibles para resguardar y mantener la salud.

Por otro lado, al realizar ejercicios aerobios el niño favorece su psicomotricidad y esto lo ayuda a tener un mejor rendimiento en la escuela. Los ejercicios le ayudan a aprender el valor de la concentración, los beneficios en el crecimiento y desarrollo físico. Además fortalecen su autoestima, poseen una mejor imagen de sí mismos y desarrollan autoconfianza. La práctica de la gimnasia musical aerobia ayuda a controlar la ansiedad e incluso la depresión en los niños. Los preparan para integrarlos como adultos sanos en la sociedad. Consideramos muy importante destacar que en el caso de las niñas practicantes permite reducir hasta un 30% el riesgo de desarrollar un cáncer de mama en el futuro.

La concepción del trabajo que se presenta toma como base los niños de 10 -11 años de edad, los cuales practican la gimnasia musical aerobia de forma competitiva en sus escuelas y no todos tienen la posibilidad de participar en el programa por no poseer las cualidades y condiciones físicas necesarias, al observar esta situación se le aplicó una encuesta a los niños que conviven en la comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane, para conocer sus gustos y preferencia por la práctica de la gimnasia musical aerobia después del horario extraescolar y no de forma competitiva, constatando que sienten especial interés por la práctica de la gimnasia musical aerobia.

Se aplicó una encuesta a los padres con el objetivo de conocer la disposición de ellos para apoyar el desarrollo de la práctica de la gimnasia musical aerobia no competitiva y en horario extraescolar en la comunidad Comandante Murrieta donde residen.

Se entrevisto además a los profesores de la escuela comunitaria para conocer el dominio del programa de la gimnasia musical aerobia en las escuelas y su disposición para el desarrollo de este trabajo en la comunidad.

A partir de aquí se nos presento la siguiente situación problémica la no existencia de un programa para el esparcimiento, la diversión, satisfacción de los gustos y preferencias por la práctica de la gimnasia musical aerobia en la comunidad de forma no competitiva

para niños de 10 – 11 años de edad, por lo que se pretende elaborar un conjunto de ejercicios que le facilitará a estos su práctica en la comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane a través de las Escuelas Comunitarias en el horario extraescolar.

Estos factores nos inducen a dar solución al **problema** siguiente: ¿Cómo contribuir a la práctica de la gimnasia musical aerobia en los niños de 10 - 11 años de edad en la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane?

**Como Objeto de estudio.** Práctica de la gimnasia musical aerobia de forma no competitiva en el horario extraescolar para niños de 10 – 11 años de edad.

**Campo de acción.** Conjunto de ejercicios de gimnasia musical aerobia para niños de 10 – 11 años de edad.

Moro ve esto<sup>0</sup>

Para dar cumplimiento al problema nos planteamos el siguiente **Objetivo:** Elaborar un conjunto de ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia en niños de 10 - 11 años de edad de la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

- 1- ¿Cuáles son los antecedentes históricos y teóricos que existen sobre la práctica gimnasia musical aerobia?
- 2- ¿Cuál es el estado actual que presenta la práctica de la gimnasia musical aerobia en la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane?
- 3- ¿Qué conjunto de ejercicios se pudieran realizar para la práctica de la gimnasia musical aerobia en los niños de 10 – 11 años de edad Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane?

### **TAREAS CIENTÍFICA**

1- Estudio de los antecedentes histórico y teórico sobre la práctica de la gimnasia musical aerobia.

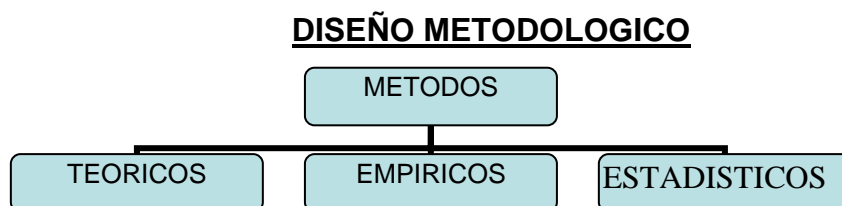
2- Diagnostico del estado actual de la práctica de la gimnasia musical aerobia en niños de 10 – 11 años de edad, perteneciente a la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane.

3- Elaboración de un conjunto de ejercicios que puedan realizarse para la práctica de la gimnasia musical aerobia en los niños de 10 – 11 años de edad en la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane.

**Población:** 32 niños de 10 - 11 años de edad pertenecientes Comunidad Comandante Murrieta el municipio Guane.

**Muestra:** 15 niños de 10 – 11 años de edad pertenecientes Comunidad Comandante Murrieta el municipio Guane que representa un 48% del universo.

**Criterios de la selección de la muestra:** Intencional y no probabilística.



**Como Método General:** Dialéctico Materialista nos permite estudiar la gimnasia musical aerobia como un fenómeno social. Su desarrollo y evolución, determinando sus cambios, causas, efectos y contradicciones que provoca su crecimiento.

### **Métodos teóricos**

**Histórico – Lógico:** Nos permitió establecer un orden histórico lógico en la investigación sobre la gimnasia musical aerobia.

**Análisis- síntesis:** Lo utilizamos para analizar los factores que condicionan e inciden en la práctica de la gimnasia musical aerobia, ver la necesidad y organización del conjunto de ejercicios para su práctica en los niños de 10 – 11 años de edad.

**Inductivo- Deductivo:** Lo empleamos para realizar un estudio de la teoría existente sobre la gimnasia musical aerobia, su práctica en los niños, para a partir de lo establecido y de las condiciones reales, elaborar el conjunto de ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia en niños de 10 – 11 años de edad.

**Modelación:** Mediante el mismo, nos posibilitó el diseño del conjunto de ejercicios y sus explicaciones necesarias.

### **Método Empírico**

**Trabajo con Documentos:** Permitió obtener información y recopilar la misma a partir de programas e indicaciones metodológicas para la practica de la gimnasia musical aerobia y en la caracterización psicopedagógica y la bibliografía especializada para la confección de la fundamentación teórica de la investigación.

**Encuesta:** Dirigida a niños, y familia de la comunidad Comandante Murrieta del municipio Guane, permitió recolectar información necesaria sobre sus gustos y preferencia por la practica de la gimnasia musical aerobia, así como otras variables que se deben valorar para la elaboración del conjunto de ejercicios.

**Entrevista:** A profesores de cultura física para constatar el conocimiento que poseen sobre la gimnasia musical aerobia y sus beneficios. A especialistas para validar de forma preliminar la calidad de la propuesta de ejercicios

El **aporte teórico** fundamental de esta investigación lo constituye el estudio teórico en la que se sustenta la gimnasia musical aerobia para su práctica por niños de 10 - 11 años de edad, pertenecientes a la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane.

Como principal **aporte práctico** en este estudio se destacan la presentación de un conjunto de ejercicios para lograr la práctica de la gimnasia musical aerobia en la

comunidad de forma no competitiva en el horario extraescolar, mediante la intervención del profesor de Cultura Física.

La **novedad científica** se revela en el conjunto de ejercicios para niños de 10 - 11 años de edad y su participación conciente, los cuales esperamos satisfagan sus necesidades, gustos y preferencia, en la realización de los ejercicios de manera sistemática, desarrollado por primera vez en el ámbito de la Cultura Física de forma no competitiva, en horario extraescolar, en la comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane.

La **actualidad** de esta investigación radica en que se elabora un conjunto de ejercicios para favorecer la práctica de la gimnasia musical aerobia en los niños 10 - 11 años de edad de la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane, que tendrá como aspecto fundamental satisfacer las necesidades de realizar ejercicio físico en el horario extraescolar, de forma no competitiva, con el apoyo de la familia y profesores de cultura física.

### **Definiciones y Conceptos**

**Comunidad urbana:** Se caracteriza por la convivencia de la población en la ciudad. Viven en general de la venta de la fuerza de trabajo, el empleo en la industria, la prestación de servicios y de la economía informal. Existe fuerte presencia de valores culturales, familiares y de arraigo. Las relaciones son relativamente intensas en dependencia de las particularidades de la comunidad, su historia, dimensiones, grado de desarrollo, entre otros aspectos.

**Grupos sociales:** Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. Con cierto grado de conciencia de pertenencia, actúan de un modo que revela la existencia grupal, su conducta solo se explica enteramente si suponemos su pertenencia a esa estructura. (Olmsted 1986)

**Según varios autores definen Gimnasia Musical Aerobia Deportiva:** Como patrones de movimientos complejos que se realizan mediante una alta intensidad acompañada por la música y se ven relacionadas con elementos de dificultad que se combinan con la coreografía y la música en un tiempo muy corto.

Para la autora de este trabajo la **gimnasia musical aerobia** no es más que la ejecución de movimientos que se realizan mediante una moderada intensidad acompañada por la música y se ve combinado las posiciones de brazos, pasos básicos y auxiliares en un determinado tiempo.

**Aeróbico**, ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular, al incrementar el uso de oxígeno por el cuerpo y permitir al corazón trabajar menos enérgicamente.

**Aeróbico** es ritmo, es vida, es salud y placer, es necesidad, es la mejor opción para mantener un cuerpo y una mente más sana y saludable.

**Aerobio:** Son aquellos organismos que necesitan oxígeno para vivir, por lo que estos ejercicios deben aumentar el consumo de oxígeno durante su realización.

**Ejercicio Físico:** Son aquellos tipos de actividades motoras del hombre que se utilizan para darle solución a las tareas de la cultura física, de acuerdo con sus leyes objetivas. Es el medio fundamental de la cultura física

**Edad Cronológica** Es la **edad** del individuo en función del tiempo transcurrido desde su nacimiento hasta su muerte.

**Comunicación interpersonal:** Se establecen mediante el enlace de dos o más personas que interactúan para intercambiar mutuamente determinada información a través de procedimientos verbales y no verbales.

**Relaciones sociales:** Son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes bien sean personales, grupales o sociales.

**Intervención Comunitaria:** Acción de intervenir, Trabajo que se realiza o se lleva a cabo en una comunidad que no es en la que se vive.

**Conjunto:** Un 'conjunto' es una agrupación, clase o colección de objetos denominados elementos del conjunto (aunque cualquier definición dada esconde implícitamente paradojas lógicas o contradicciones). La relación de pertenencia entre los elementos y los conjuntos siempre es perfectamente discernible, en otras palabras, si un objeto pertenece a un conjunto o no, siempre puede calificarse como verdadero o falso.

**Conjunto de ejercicios físicos:** Es un agrupamiento de movimientos corporales planificados y diseñados que son realizados para mantener o mejorar, la forma física y la salud, son realizados de manera voluntaria, con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida de los que los practican.

Para una mejor comprensión de nuestra investigación la hemos dividido en dos capítulos.

**CAPITULO I-** Fundamentación teórica de la gimnasia musical aerobia.

**CAPITULO II-** Conjunto de Ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia.

# CAPITULO I

## **1.1 Antecedentes históricos de la gimnasia musical aerobia, sus particularidades en Cuba y el mundo.**

El Aeróbico surge como un ejercicio practicado en el ejército norteamericano pero su popularidad trascendió al ejército y cruzó las fronteras de todo el mundo.

Es necesario conocer la historia de este ejercicio y su evolución al día de hoy para poderlo proponer como una respuesta a la necesidad de practicar ejercicio.

El Aeróbic es una serie de ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular, al incrementar el uso de oxígeno por el cuerpo y permitir al corazón trabajar menos enérgicamente

El término aerobio tiene sus orígenes en Francia en el año 1875, cuando el connotado científico francés Luis Pasteur designa como aerobio los organismos que necesitan del aire para poder vivir.

Ana Charola (1983) destaca como en 1968 comienza la era del aeróbic cuando aparece publicado por primera vez el libro Aeróbic escrito en los Estados Unidos por el Dr. Kenneth H. Cooper, medico de las fuerzas armadas Estado anídense expone en esa obra un programa de entrenamiento que el mismo diseño para los miembros de las fuerzas armadas de su país.

En el año 1968 Jakie Sorence (citado por Charola) propone al Dr. Kenneth H. Cooper la posibilidad de utilizar la Danza Aeróbica como método de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares norteamericanos de una base de Puerto Rico y comienza a sustituir la conocida y tradicional gimnasia de mantenimiento por la novedosa forma de ejercitarse luego del éxito del primer libro el Dr. Kenneth H. Cooper publico en el año 1970 un segundo tratado titulado El nuevo Aerobic adaptado para personas mayores de 35 años. Posteriormente pública un tercer libro titulado Aeróbic para mujeres hace una serie de adaptación para el sexo femenino.

Jackie Zorréense funda en el año 1970 en Nueva Jersey el Aerobic Dancing Inc, primer gimnasio donde se ofrecen clases de aerobios para publico en general.



A partir de este programa inicial creado por el que se considera el padre del Aeróbico comenzó a propagarse esta modalidad primero en los Estados Unidos y posteriormente en otros países del mundo la moda del Jogging conocida como la forma más popular de hacer ejercicios para desarrollar la resistencia.

Con el paso de los años, se pensó en la posibilidad de combinar la música con los diferentes elementos de gimnasia, jazz baile, y danza y se crea entonces el aeróbic dance que consistía en danzar al ritmo de la música realizando de manera ininterrumpida movimientos provenientes de las modalidades anteriores mencionadas.

A principio del año 1980 el Aeróbic Dance llega a Europa donde ya desde el año 1979 se practicaba el jazz gimnasia, la que más tarde Judith Sheppard fundara una modalidad denominada Jazzercise. Al mismo tiempo Mónica Becman había creado una gimnasia jazz, nacida con base en la gimnasia moderna y por la necesidad de utilizar la música como un factor educativo en las clases de Educación Física.

Los programas de ejercicios de Aeróbicos han conseguido enorme popularidad desde finales de la década de 1970; se han hecho un gran número de vídeos, libros, programas de televisión, clases colectivas y centros especializados surgidos desde entonces. En 1988 el aeróbic era el tercer deporte más practicado en los EEUU pasando a ocupar el segundo lugar un año después.

En la actualidad, el aeróbic, es uno de los deportes más practicados en todo el mundo. Su público no se limita a las mujeres que desean moldear su cuerpo eliminando una parte de su peso en grasa, sino a hombres y mujeres de todas las edades que tratan de beneficiarse de los atractivos del aeróbico, una disciplina deportiva que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada y ayuda a sentirse mejor.

Multitud de practicantes se están beneficiando de este ejercicio tan saludable y completo donde no sólo se trabaja la resistencia sino que además se potencia la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso la habilidad. Sus beneficios rebasan el campo físico provocando una gran mejoría en el estado de ánimo del practicante del aeróbic quien gana seguridad en sí mismo, ve como mejoran sus relaciones humanas y vence sus complejos con mayor facilidad.

El aeróbic es movimiento y a través de los años esta técnica ha ido evolucionando cada vez más, en el se trabajan todas las partes del cuerpo, bíceps, tríceps, piernas,

pantorrillas, cintura, brazos y abdominales, convirtiéndose en la forma más atractiva de perder peso. La combinación de la música y la destreza de sus movimientos obligan al cuerpo a moverse.

El realizar aeróbic es básico para tener una mejor condición física y poder llegar al peso ideal, ya que por medio de este se consume una cantidad considerable continua de oxígeno y se quema la mayor cantidad de grasas posible como fuente principal de energía, es por ello que se reduce la grasa corporal, también ayuda a que haya una mejor función cardiovascular, mayor capacidad pulmonar y mejor circulación, entre otras cosas.

Por todos los beneficios con los que cuenta esta disciplina se puede implementar como complemento de otros adaptándolo de acuerdo a las necesidades.

## 1.2 La gimnasia musical aerobia en Cuba

Aun cuando en el siglo XXI se inicia entre grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científicos técnicos que se extiende en todos los campos con gran rapidez, el ser humano sigue siendo el mismo y mantiene las necesidades primordiales de seguirse alimentando para conservar la salud y gastando energías para poder acometer las tareas y acciones de la vida diaria. Por eso hoy en Cuba, no solo se preocupa de cómo alimentar a los hombres sino también de cómo hacerlo gastar energías mediante actividades físicas que no agredan al organismo humano.

En sus inicios, las actividades aerobias se limitaban solamente a largas caminatas, trotes o carreras con diferentes ritmos de trabajo, al aire libre, a campo traviesa o por la calle de cualquier ciudad. Luego se desarrollaron algunos aparatos sofisticados para poder trabajar bajo techo y en espacios reducidos entre los que se destacaron la bicicleta estacionaria, el remo y las esteras.

Los aparatos señalados, han tenido un exitoso camino, pero también han tenido la limitante de no encontrarse al alcance de todos, también de mantener las mismas posturas y posibilidades iniciales por lo que limita la gama de movimientos a realizar y también se necesita buscar un lugar donde colocarlos, por lo que el de cursar del tiempo se vuelven a retomar las formas tradicionales de la gimnasia musical aerobia de mantenimiento pero esta vez introduciendo como elemento novedoso el trabajo

aeróbico este trabajo se organiza mediante pasos y sus combinaciones y como segundo componente el trabajo acompañado musicalmente con ritmos que permitan una adecuada dosificación de las cargas y que sean del gusto de los practicantes. A esta forma de desarrollar la resistencia cardiovascular se le dio por nombre aeróbicos, gimnasia aerobia o aeróbicos de salón.

Cuba no quedó atrás en estas manifestaciones, ya en el 80- 85, comienza a desarrollarse esta modalidad de la gimnasia con la población adulta.

Por las características rítmicas y danzarias del cubano y también por su oído musical, esta actividad que en sus inicio solo fue diseñada para adultos, traspasa las barreras y se introduce espontáneamente en las escuelas, donde se comienza a practicar masivamente dando lugar a una nueva manifestación o modalidad, llamada entonces gimnasia musical aerobia competitiva.

Esta gimnasia aerobia competitiva se realiza en grupos mixtos o de un solo sexo y se componía de combinaciones de pasos con movimientos coordinados de brazos a los que se le incluyeron además saltos, saltillos, patadas, movimientos de flexibilidad de troncos y piernas, ejercicios de fuerzas, pequeños giros y equilibrio, así como una pequeña serie aeróbica obligatoria.

Para todos los movimientos señalados, se utilizaban diferentes formaciones, transformaciones y desplazamientos, teniendo como principal objetivo de la rutina o selección, el mostrar un buen nivel de eficiencia física, en los practicantes, se trabaja sobre todo en movimientos por grupo coordinados y uniformes en el piso, la superficie y el aire y de donde se ponía de manifiesto la creatividad, el carisma, la alegría, el ritmo y el gusto por lo estético.

A partir del año 1985, la gimnasia musical aerobia se inserta en los programas competitivo del instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación, elaborando para ello un reglamento de competencia que previo a una gran etapa de base donde podían competir todos aquellos alumnos que lo desearan entre los meses de enero – abril, así tenía la posibilidad de prepararse previamente en los meses de septiembre a noviembre.

Como parte de esta etapa era posible realizar tantas competencias como fueran necesarias, dando la libertad a los organizadores de realizar acciones para la más amplia participación de competidores.

Posteriormente se realiza una etapa final municipal donde se ejecuta un gran desfile gimnástico con la participación de las mejores coreografías del municipio presentadas en la base y es allí donde se selecciona al equipo que pasara a la siguiente etapa, la provincial, donde luego de competir también se selecciona al equipo que representa a la provincia en la competencia nacional. Como dato de interés, los equipos que compiten llevaran siempre el nombre de su escuela y la provincia o municipio que represente.

Desde el año 1985 hasta la fecha, se a realizado 22 festivales nacionales de Gimnasia Aerobia Deportiva nombre que finalmente tomo la actividad y aunque por las características y las condiciones que se necesitan para desarrollar los aeróbicos, nunca se propuso como programa en ningún nivel de enseñanza, paradógicamenete en esta disciplina se compite desde la enseñanza primaria, donde 2733 escuelas primarias de acuerdo a las estadísticas oficiales del Instituto Nacional Deporte y Recreación la practican con una participación de 137139 escolares, se práctica en secundarias básicas y tecnológicos, forma parte del régimen de participación las universidades, de los juegos de los trabajadores y también de las competencias de los juegos penitenciarios del país.

Por la magnitud alcanzada por este movimiento se comenzaron a realizar competencias de gimnasia aerobia hasta el nivel provincial con un reglamento adaptado a estas edades, pero como la actividad no forma parte de los programas de educación física, el profesorado de esta enseñanza no cuenta con los elementos requeridos para el desarrollo de este tipo de actividad.

En los años 1980- 81, en Cuba, a partir de un trabajo encaminado a la práctica de ejercicios con acompañamiento musical como vía de incrementar la intensidad de los ejercicios y de motivación a la población a ejercitarse, se propuso una nueva variedad de la gimnasia la que denominamos gimnasia musical aerobia .Esta modalidad tomo como base la gimnasia básica completándose con ejercicios de corte gimnástico acompañados con ritmos musicales afines a los movimientos .También nos permitió

proponer un modelo de clase conformada por tres partes, Parte Preparatoria , Parte Principal, Parte Final.

Para el año 1986 y tomando como base las competencias de gimnasia básica para la mujer se propuso un sistema de competencia de gimnasia musical aerobia, donde se competencia en grupos y por medio de coreografías aeróbicas, acompañadas musicalmente con una duración de hasta 8 mint. Durante este año se compitió experimental algunas provincias del país principalmente las provincias habaneras, por la aceptación obtenida con este tipo de competencia, se decide realizar en Noviembre del año 1987 el primer festival nacional de gimnasia musical aerobia, con el decursal de los años se instaura en el país un reglamento de competencia de gimnasia musical aerobia deportiva que lleva 22 años y que trata de perfeccionarse en cada competencia, en este proceso se ha podido apreciar la lata incorporación de los escolares, es un proceso que busca lo participativo, y las posibilidades de masividad sobre todo en la etapa de base, esto constituye un elemento esencial para nuestra propuesta que busca el logro de la calidad en las condiciones de masividad y como una actividad en el empleo del tiempo libre en los niños, los que nos permitirá lograr el desarrollo y crecimiento personal de sus alumnos.

Con el de cursar de los años se instaura en el país un reglamento de competencias de gimnasia aeróbica deportiva que lleva 16 años de instaurado y que trata de perfeccionarse en cada competencia, en este proceso se ha podido apreciar la alta incorporación de los escolares, es un proceso que busca lo participativo, y las posibilidades de masividad sobre todo en la etapa de base.

El aprendizaje de gimnasia musical aerobia logra el contacto y la comunicación entre compañeros, la confianza progresiva y si la dirección del docente es adecuada no hay que excluir que esta practica hay que realizarla cada vez mas con las propias decisiones que tomen los alumnos y por tanto la acción del profesor debe orientarse en facilitarlo.

La actividad física grupal esta muy vinculada a la gimnasia musical aerobia, no solo por el uso del acompañamiento musical, sino también por la incorporación de pasos, posiciones de brazos y piernas proveniente de la danza, dominio de técnicas

escenograficas, dominio del espacio y todo esto lleva implícito un dominio básico del trabajo coreográfico.

Lauren Albaladejo (1999), en su libro Aeróbic para todos, plantea que " la música es algo esencial en el momento en el que decidimos dar forma a una coreografía. La música nos inspira y es de gran divertimento para el alumno".

Para la autora la música es un elemento imprescindible en nuestro trabajo creativo y por esto lo primero que debemos hacer es aprender a escuchar música y enseñar a que los niños la escuchen.

El efecto formativo de práctica juntos y mancomunadamente se profundiza cuanto mas variada se tomen las relaciones entre los practicantes, además la vinculación con un grupo eleva al individuo por encima de sus limites, entre los miembros del grupo encuentra respaldo, critica y promoción, es decir, los compañeros con los que participa se convierten como parte de esta actividad en mediadores esenciales para su desarrollo individual. Al practicar en conjunto, la tarea adquiere nuevas dimensiones, sus posibilidades de solución se multiplican lo cual influye positivamente en el niño.

### **1.3 La gimnasia musical aerobia en la provincia Pinar del Río**

Desde el año 1985 hasta la fecha, se a realizado 20 festivales nacionales de Gimnasia Aerobia Deportiva, nombre que finalmente tomo la actividad y aunque por las características y las condiciones que se necesitan para desarrollar los aerobio, nunca se propuso como programa en ningún nivel de enseñanza, paradógicamente en esta disciplina se compite desde la enseñanza primaria, donde 327 escuelas primarias de acuerdo a las estadísticas oficiales del Instituto Nacional Deporte y Recreación Provincial la practican con una participación de 7139 escolares, se práctica en secundarias básicas y tecnológicos, forma parte del régimen de participación las universidades, de los juegos de los trabajadores y también de las competencias de los juegos penitenciarios del país.

Además hemos participado en las diferentes modalidades como es grupo, trío, sexteto, solo femenino y masculino, y dúos, con la calidad requerida, en cuanto al trío y solo masculino tenemos medalla en los campeonatos nacionales. Comenzó con gran auge en nuestra Facultad de Cultura Física en el año 1994, donde alcanzamos buenos

lugares a nivel provincial y nacional en el grupo, solo femenino y trío, después se destacó el sexo masculino.

Nuestro municipio no ha quedado ajeno a la práctica de la gimnasia musical aerobia hemos mantenido buena participación en las competencias zonales provinciales, obteniendo primeros lugares por zona en grupo, solo femenino, trío y sexteto, además en el año 1996 participamos en la modalidad de trío obteniendo segundo lugar, aquí podemos destacar que una atleta preparada por nuestro municipio en el 2001 participo en un nacional en la modalidad e solo femenino y dúo, por la provincia de Matanzas.

Otro elemento de valor, es el rescate del empleo del horario extraescolar de una forma sana en la comunidad, donde en ocasiones no tiene actividades planificadas después de su horario clase, y como parte de la función social de la familia que el niño sea capaz de “Incorporarse a grupos deportivos y culturales que les posibilite una mejor comunicación con otros niños de su comunidad, y que les permita apoyar la tarea de socialización que la comunidad tiene que realizar con las familias y otros miembros de la comunidad”. De igual forma se señala que sea capaz de “Poner en función su inventiva y creatividad en la solución de problemas de diferente naturaleza que estén a su alcance y que se presenten en su escuela”.

Este ejercicio atractivo por su combinación de ejercicio aerobio con música atrae a un gran número de participantes y queremos presentarlo como una actividad para niños por su gran utilidad en la sociedad actual.

Tomando en cuenta los aspectos señalados, nos propusimos trabajar con los niños de 10 – 11 años de edad de la comunidad comandante murrieta. Como parte de nuestra investigación, se destaca satisfacer la necesidad, gusto y preferencia que tienen los niños por la práctica de la gimnasia musical aerobia después del horario extraescolares esta actividad les permite manifestar un desarrollo acorde a su edad de las habilidades básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas y recreativas que realiza, y estar consciente de la necesidad de auto ejercitarse para mantener su organismo en buen estado de salud física y mental.

#### **1.4 Características metodológicas para la práctica de la gimnasia musical aerobia.**

Investigaciones realizadas en diversos centros especializados del mundo y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a la práctica del ejercicio

físico constituye un tiempo bien empleado. A medida que mejora la actividad física aumentan la salud y el bienestar.

Resulta evidente que es mucho más fácil motivar a los niños para que practique ejercicio físico sin abrumarlos con una larga lista de “no hagas esto o lo otro...”. Cuando se les abruma con instrucciones para que dejen de hacer prácticamente todo aquello a lo que están acostumbrados, para que mejoren su calidad de vida, sus capacidades físicas o su apariencia, sencillamente no hacen nada, y rechazan el ejercicio físico.

Al iniciar este conjunto de ejercicios los niños empezarán en una actividad física con una intensidad baja, adaptándose con tiempo no menos de un mes, esta adaptación requiere de algunos ejercicios muy sencillos de realizar sin que se requiera de mucho esfuerzo, que sean agradables, que los alumnos se sientan bien durante el tiempo que el profesor establezca introduciendo algunos elementos básicos de la gimnasia musical aerobia para así tener como elemento la satisfacción de los alumnos que incorpora a sus necesidades el ejercicio físico. Para la entrada al trabajo específico, será necesario realizar una primera etapa en la que el cuerpo y la mente se ajusten a los elementos del conjunto de ejercicios. En la etapa inicial del programa la mejor norma para asegurar un progreso firme pero gradual, es aumentar la dosis bien medida y razonable. El proceso es una curva ascendente, pero no en forma constante

Debemos tener en cuenta que para llevar a cabo la práctica de este conjunto de ejercicios como paso básico someterse a un examen médico donde quede explícito que el practicante está capacitado para la práctica de los mismos, así como: prepararse adecuadamente, hacer los ejercicios de calentamiento, seleccionar el objetivo, controlar el rendimiento, facilitar la recuperación y realizar buen estiramiento y relajación.

### **Consejos para la práctica de la gimnasia musical aerobia en niños de 10 – 11 años de edad.**

Lo ideal es practicarlo siempre a la misma hora, con el fin de crear hábito al cuerpo y darle tiempo a recuperarse. Es conveniente practicarlo tres veces por semana, y más adelante ir aumentando paulatinamente la frecuencia.



Los momentos del día más idóneos son dos: o bien por la mañana, con lo que se logra una buena inyección de energía, o bien al terminar el horario escolar el cual aplicaremos en nuestra investigación, lo que ayuda a la relajación y a disfrutar de un sueño tranquilo y reparador.

No es conveniente comer antes de realizar el ejercicio, o por lo menos dejar pasar una hora y media desde la última comida. De lo contrario es posible que se sufra calambre, o lo que es más grave un corte de indigestión.

Lo ideal es practicarlo al aire libre, pero si no es posible entonces se debe buscar un lugar con buena ventilación y, de ser posible delante de un espejo así se pueden apreciar los errores y perfeccionarlos paulatinamente.

El calzado debe de ser zapatos deportivos, ligeros y que estén acolchonados. En cuanto al vestuario éste debe ser confortable que permita una libertad total de movimientos, no se deben utilizar tirantes ni cinturones metálicos, el tejido no debe de ser sintético sino de algún material que permita respirar libremente a los poros y que, a la vez, sea absorbente del sudor.

Durante la realización de los ejercicios hay que concentrarse mentalmente en los grupos de músculos que se vayan trabajando.

Es necesario empezar poco a poco, subiendo paulatinamente de intensidad y terminando igualmente, poco a poco. El mejor método es practicar los ejercicios encadenados, es decir, sin parar y si se para se debe respirar perfectamente.

En la práctica de los aeróbicos se desarrollan cualidades físicas y motrices. Las cualidades físicas son las facultades fisiológicas que apoyándose en elementos anatómicos permiten realizar las posiciones y los movimientos en los Aeróbicos.

El ejercicio es beneficioso a todas las edades, pero resulta imprescindible en niños, dentro de estos podemos resaltar : mejora el rendimiento cardiopulmonar, disminuye la grasa corporal, el colesterol: disminuyendo el LDL-colesterol o “colesterol malo” y aumentando el HDL-colesterol “colesterol bueno”, el riesgo de enfermedades cardiacas y respiratorias, los problemas de estreñimiento, , la pérdida del hueso, mejora el control de la diabetes, aumenta la sensación de bienestar, disminuye la frecuencia de

depresión, evita o mejora el insomnio, reduce el consumo de medicamentos; son incalculables los beneficios que produce su práctica.

Está demostrado que los niños que llevan una vida activa preparan mejor su organismo para su desarrollo así como sufren menos enfermedades.

Los niños deben comenzar el ejercicio muy suavemente, incrementándolo con paciencia la intensidad y la duración hasta alcanzar el nivel deseado.

### **Beneficios del ejercicio aeróbico en niños**

El ejercicio es el mejor método para evitar el problema cada vez más frecuente entre los niños de la obesidad, tanto durante la infancia como de forma preventiva para edades posteriores, ya que previene enfermedades futuras que se manifiestan de adulto tales como la diabetes tipo II, el colesterol elevado, la hipertensión o enfermedades coronarias.

El ejercicio físico en los niños contribuye a mantener niveles más adecuados de los parámetros lipídicos.

Por otro lado, al realizar ejercicios cardiovasculares el niño favorece su psicomotricidad y esto lo ayuda a tener un mejor rendimiento en la escuela. Los ejercicios le ayudan a aprender el valor de la concentración, eso sin mencionar los beneficios en el crecimiento y desarrollo físico.

Los niños que hacen ejercicio fortalecen su autoestima, poseen una mejor imagen de sí mismos, y además desarrollan la auto-confianza.

### **Beneficios al sistema cardiovascular y respiratorio**

Cuando realizamos actividades físicas aeróbicas ayudamos al desarrollo de los músculos respiratorios, aumento de la ventilación pulmonar y de la potencia respiratoria y anaeróbica.

Asimismo, aumentamos el volumen cardíaco, la vascularización del corazón, la absorción de oxígeno por los tejidos, así como el volumen total de sangre y la hemoglobina, incrementando también la capacidad aeróbica de los músculos.

### **Beneficios al sistema músculo esquelético**

El ejercicio físico nos ayuda a mejorar el funcionamiento de órganos y estructuras además contribuye a retardar los efectos del catabolismo, consistente en el desalojo de los desechos del organismo y la eliminación de células muertas, producto de la destrucción de tejidos y estructuras del organismo, que tienen impacto sobre la masa ósea.

Por lo tanto los huesos también se benefician de la actividad física que ayuda al fortalecimiento y la correcta reproducción del tejido óseo debido a que la activación física en forma sistemática favorece el desarrollo de los procesos anabólicos provocando un efecto positivo en el buen mantenimiento de los huesos.

### **Otros beneficios**

La práctica constante del ejercicio tiene beneficios psicológicos importantes como son: favorecer la autoestima, reducir el estrés, aumentar la sensación de bienestar, disminuir la frecuencia de la depresión y mejorar la calidad del sueño y reposo.

### **Estructura de una clase de gimnasia musical aerobia para niños de 10 - 11 años de edad**

La práctica de la gimnasia musical aerobia debe seguir cierta estructura para evitar lesiones y lograr el máximo beneficio del ejercicio.

Un elemento muy importante es la música que se sigue a lo largo de la clase y marca el ritmo de la misma.

El otro elemento que marca la diferencia de la clase es el profesor, el cual debe tener ciertos conocimientos, actitudes y habilidades para manejar al grupo y ayudarlos a beneficiarse del ejercicio sin lesiones.

**El profesor** es un elemento clave de la clase; de él o ella depende el ritmo de la clase y la capacidad de guiar a los practicantes a una mejora en su desempeño físico.

Hoy un profesor responsable y preparado no puede desconocer la manera de preparar una clase tanto para iniciantes, intermedios o avanzados.

El buen profesor no es aquel que da las clases más difíciles, sino el que adapta la clase a la realidad de sus posibilidades, las del gimnasio y fundamentalmente de los niños, elemento principal en la práctica del ejercicio.

## **La clase de gimnasia musical aerobia**

Una sesión de gimnasia musical aerobia debe ser divertida y atractiva, pero esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aerobio para lograr una mejora en los conocimientos de los pasos básicos y auxiliares, recibir sus beneficios, mejorar la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorrespiratoria tiene un papel fundamental.

Para que el conjunto de ejercicio sea beneficioso, efectivo y seguro es necesario aprender la técnica correcta y propia que tienen los pasos básicos, posiciones de brazos y conocer conceptos básicos de la música como: tiempo, golpe o acento.

Al estructurar una clase de gimnasia musical aerobia es elemental considerar que dependiendo de la condición física, de las características corporales, de posibles enfermedades que se sufran, etc., las actividades que para unos niños resultan aeróbicas porque estimulan el sistema cardiovascular hasta hacerle alcanzar el nivel de entrenamiento idóneo, para otras no lo son. Por ejemplo para un niño con problemas de obesidad, el caminar a una marcha ligera y regular puede ser un ejercicio aeróbico muy adecuado, mientras que para una persona sin ese problema y bien entrenada no será suficiente. Esta última necesitará una actividad más intensa ya que por el contrario no conseguirá ejercitarse a su nivel de entrenamiento.

Por lo tanto hacemos alusión que la gimnasia musical aerobia se compone de varias series de ejercicios interrelacionados y complementarios entre sí. Estos ejercicios se basan en ciertos elementos fundamentales:

- **Coordinación:** La adaptación a la música y a la velocidad, el cambio veloz y el creciente grado de dificultad de los ejercicios aeróbicos promueven la capacidad de reacción, la agilidad, la destreza, el sentido del equilibrio y el ritmo de los movimientos.
- **Flexibilidad:** con los aeróbicos las extensiones de las articulaciones, los músculos y los ligamentos se hacen más elásticos. Los movimientos se hacen más suaves, armónicos, ágiles y elegantes. Además la figura se hace mejor proporcionada.

Para que una clase de gimnasia musical aerobia se realice en las mejores condiciones y los practicantes se sientan a gusto participando de todos los beneficios de los aeróbicos, es preciso respetar su estructura ideal; por ello, toda clase debe constar de:

- **Calentamiento:** fase necesaria para que el organismo consiga una temperatura adecuada para el ejercicio.
- **Fase aeróbica:** que es en la que se mejora la resistencia cardiorrespiratoria.
- **Recuperación:** es la fase cuyo objetivo es disminuir progresivamente la intensidad; es el proceso opuesto al calentamiento.
- **Estiramientos:** cuya finalidad es ejercitar la flexibilidad muscular, a través de movimientos lentos.

### **Calentamiento**

El calentamiento es un conjunto de ejercicios que preparan tanto física como psíquicamente al niño para que realice la posterior actividad de mayor intensidad.

Su objetivo es activar la musculatura, ponerla en movimiento para que pierda rigidez, se flexibilice y pueda ejecutar los ejercicios de los segmentos aeróbicos sin riesgo de lesión (tirones, esguinces...). Se trata, como el nombre lo indica de “calentar” las fibras musculares.

Los ejercicios se realizarán a un ritmo moderado. Se puede incluir extensiones, rotaciones, flexiones, elevaciones y aplicarlos a las diferentes partes del cuerpo: brazo, piernas, cabeza, cintura, pelvis...

No se deben dejar grupos de músculos sin calentar, esto es importante para evitar riesgos. Y para ello es mejor seguir un orden establecido, desde la cabeza a los pies:

- Cabeza y cuello. Sin torsión ni rotación del cuello hacia atrás, porque causa un stress en las vértebras cervicales.
- Parte superior de la espalda, hombros y brazos.
- Pecho, parte inferior de la espalda, tórax y cintura.
- Abdomen y glúteos.
- Muslos.
- Pantorrillas
- Tobillos y pies.

El calentamiento de los aeróbicos debe cumplir una serie de requisitos además de los nombrados anteriormente:

- Debe ser de intensidad progresiva.
- Se debe calentar de lo general a lo específico.
- Un buen calentamiento es aquel que sube las pulsaciones del cuerpo por lo menos a 120 ppm.
- En el calentamiento se debe conseguir el comienzo de la sudoración.

### **Fase Aeróbica o Coreografía**

La fase aeróbica o coreografía puede ser de alto o de bajo impacto, además pueden estar los dos relacionados.

#### **Alto impacto**

Consiste en ejecutar los pasos saltando. Los pasos se combinan con elevaciones, extensiones, rotaciones etc. de brazos y piernas y además el movimiento es en direcciones y sentidos diversos.

El esfuerzo que requiere este tipo de aeróbicos es muy intenso. Hay que practicarlo con precaución y moderadamente ya que el impacto que los saltos producen en los huesos y articulaciones (sobre todo en las rodillas) es fuerte. Este tipo de coreografía no es adecuada para edades tempranas por la falta de resistencia y tono muscular que tienen y por la falta de coordinación que hace muy difícil la realización de este tipo de clase.

#### **Bajo impacto**

La diferencia fundamental de una clase de bajo impacto con respecto a la de alto impacto es que no se realizan saltos. Al menos uno de los pies debe permanecer en contacto con el suelo. En cuanto a la variedad de pasos y movimientos, ambas modalidades son muy similares.

Este tipo de aeróbicos es idóneo para los niños que desean practicar la gimnasia musical aerobia y deben hacerlo de forma gradual tras pasar largos periodos de inactividad física.

### **Recuperación**

En esta fase los movimientos se van haciendo de manera más lenta y disminuyendo su intensidad con el fin de disminuir el ritmo cardíaco.

## Estiramientos

Es aconsejable estirar los músculos después de haberlos sometido a un trabajo exhaustivo y localizado ya que en ese momento están calientes y se da la circunstancia idónea para mejorar su capacidad de estiramiento.

Se puede optar por estirar cada grupo muscular después de haberlo trabajado o realizar ejercicios de estiramiento generales.

Los estiramientos tras una clase de aeróbicos consisten en realizarlos de forma lenta y estática bajo una presión controlada y durante tiempos determinados.

Este tipo de estiramiento tiene algunas ventajas como que se reduce considerablemente el riesgo de lesionar algún tejido, requiere poca energía, previene dolores musculares, es relajante y atenúa las lesiones, los resultados son notables a las pocas semanas de práctica.

Los ejercicios de estiramiento se pueden acompañar de una música suave haciendo que el clima de la clase vaya volviendo a la calma.

En cada una de las fases existirán diferencias en cuanto a la duración de la misma y el grado de intensidad con que se trabaje. Tanto una como otra dependerán del nivel de los alumnos y se irán amoldando a sus necesidades y características.

La duración (aproximada) de cada una de las fases

	<b>Principiantes</b>	<b>Intermedios</b>	<b>Avanzados</b>
<b>Calentamiento</b>	8 minutos	10 minutos	10 minutos
<b>Aeróbic</b>	15 minutos	20 minutos	25 minutos
<b>Relajación</b>	7 minutos	5 minutos	10 minutos
<b>Total</b>	30 minutos	35 minutos	45 minutos

Para tener una práctica adecuada de gimnasia musical aerobia es necesario puntualizar lo siguiente:

- Promover la concentración total de los participantes en los ejercicios.
- Ayudar a los participantes a imaginarse el desarrollo de cada movimiento para facilitar el aprendizaje de memoria los ejercicios, a fin de que no estén desorientados.
- Hablar con voz clara y fuerte, oraciones sencillas que permitan que los participantes puedan seguir exactamente las instrucciones.
- Enlazar los ejercicios y las series de manera que se evitan las interrupciones haciendo que la posición inicial de un ejercicio sea la inicial de la serie siguiente.
- Al principio es recomendable hacer los ejercicios que sean más fáciles y más divertidos para cada persona.
- Tratar de evitar las interrupciones. Los participantes deben tomar la clase de inicio a fin para que puedan gozar de todos los beneficios; por otra parte no es adecuado que se integren sin haber realizado el calentamiento o que se retiren sin enfriar porque pueden sufrir algún tipo de lesión. Por otra parte se deben evitar las interrupciones en medio de la clase porque se pierde el ritmo de la misma.
- Si los participantes requieren pausas de descanso lo mejor es realizar ejercicios de distensión y extensión con los que se pueden acumular fuerzas pero siempre manteniéndose en movimiento porque si se mantiene una posición pasiva el cuerpo se enfría.
- El instructor debe corregir posturas y movimientos de los participantes; es importante cuidar el ánimo pero también la técnica.

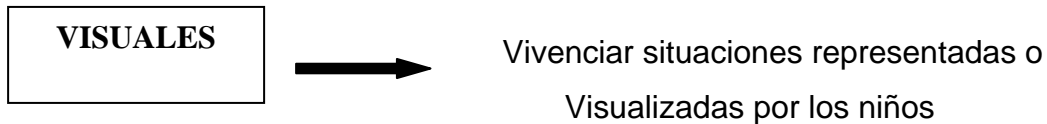
**Métodos utilizados en la realización de las clases de gimnasia musical aerobia para niños de diez años de edad.**

- De la repetición o estándar (lograr la máxima coordinación)
- El intervalo extensivo (modificación en los ejercicios)

**Métodos de entrenamiento sugeridos por modalidad**

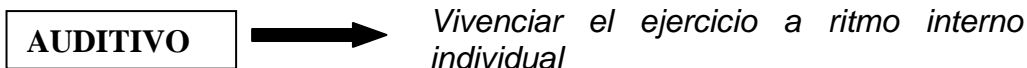
Clase lineal -----	Método continuo variable
Bloques coreográficos -----	Método de intervalo extensivo
Circuitos -----	Método de repeticiones
Combinaciones de bajo y alto impacto -----	Método mixto





En cuanto al **método visual**, este método es de gran utilidad en la gimnasia musical aerobia pues permite una mejor ejecución de los ejercicios, por lo que la demostración del profesor le permite a los niños vivenciar la acción y comprobar mediante el ensayo-error la ejecución del ejercicio demostrado. Esta propuesta siempre conlleva a que el niño logre buenos resultados en la ejecución del ejercicio pero la experiencia vivida le reportará conocimientos más sólidos. El profesor observa la repetición de los niños y le corregirá el mismo sin precipitarse a repetir el ejercicio.

Cuando los niños realizan varias repeticiones del ejercicio, explorando todo lo que puede hacer, si es necesario, se le puede reforzar con el método verbal, indicándole como debe realizar el ejercicio.



Con relación al **método auditivo** se tienen en cuenta diferentes alternativas que están dirigidas a evitar el acondicionamiento o el adiestramiento de los niños, muy común en las formas tradicionales de empleo de este método.

La noción del tiempo auditivo (ritmo interno) está muy asociada a la forma actual de empleo de este método, ya que mediante el mismo el niño aprende a escuchar la música, coger el golpe y acento musical, así como combinar la música con los ejercicios aeróbicos.

Los niños perciben al principio la duración de los sonidos (y de los silencios) que él mismo escucha y produce con su cuerpo: duración de un sonido vocal o respiratorio y posteriormente: duración del sonido de la música que él mismo puede escuchar.

La gimnasia musical aerobia utiliza este método auditivo con la intención de dirigir los “ejercicios” y los niños deben ejecutar los ejercicios al ritmo de música y desarrollar el

ritmo de los movimientos llevando un conteo, así como regular la carga física que estos reciben, siempre con una actitud directiva por el adulto.



El **método práctico** se manifiesta en la propia ejecución de los ejercicios. En el marco teórico se exponen ejemplos de cada método, pero en la práctica todos se conjugan.

Mediante el **método de juego**, se utiliza para motivar la actividad, para la recuperación y facilitar la creatividad en forma grupal (colectivo).

En Cuba, la dirección de toda de actividad físico - deportiva y su práctica, va encaminada al tratamiento del ejercicio físico como medio fundamental de la preparación del niño para la vida, lo que es lo mismo; para un mejoramiento de la salud mental y física del individuo a partir de un correcto tratamiento a las capacidades físicas del niño e incrementar la calidad de vida del mismo. En nuestra investigación queremos que los niños conozcan sobre los pasos básicos y auxiliares de la Gimnasia Musical Aerobia, gozando de los beneficios que esta le proporciona para la vida diaria y su futuro

### **Particularidades del desarrollo físico en niños de 10 años de edad.**

Esta edad de 10 años transcurren las transformaciones significativas, las que constituyen premisas fundamentales para el posterior desarrollo de la personalidad, es por ello que el objetivo fundamental de la enseñanza de los niños es lograr el máximo desarrollo posible de cada uno de ellos y prepararlos para las actividades de la vida diaria.

Los procesos de desarrollo y crecimiento poseen una prioridad biológica en la vida de cada individuo y deber ser respetados y ojala facilitados. La alimentación, la higiene, la ausencia de enfermedades y la estimulación fisiológica adecuada favorecen la expresión genética de los seres humanos en su totalidad.

Esta edad (desde los siete años hasta los 11-12 años) coincide en el tiempo con el primer periodo de redondez; el aumento anual de la estatura es como promedio de 5 cm. y el peso, por su parte, aumenta en 2 - 2,5 Kg, y en todo el período como promedio en 18 kg.

Aumenta notablemente la circunferencia de la caja torácica (hasta 64 cm.) cambia su forma, que se transforma en un cono con la base hacia arriba, es decir, con la parte superior mas ancha. De esta manera la función respiratoria mejora potencialmente, pero debido a la debilidad de los músculos respiratorios aun sigue siendo imperfecta (la respiración del escolar pequeño es acelerada y superficial y en el aire espirando hay solo el 2 % de gas carbónico, en comparación con el por ciento del adulto).

La masa del corazón se aproxima a la normal en el adulto 4 g (hasta 84-90 pulsaciones por minutos, en comparación con las 72 pulsaciones por minutos del adulto). El corazón realiza mejor su función en el espacio en las arterias es relativamente mayor.

La sangre en comparación con el adulto contiene una cantidad menor de hemoglobina (70-74 % en comparación 80% en el adulto).

Los músculos son débiles, sobre todo en la espalda, y no son capaces de mantener el cuerpo en posición correcta por mucho tiempo. Es por eso que debe velar constantemente la posición correcta de la figura.

El sistema muscular se desarrolla intensamente por eso aumenta considerablemente tanto el volumen de los músculos como la fuerza muscular.

Los huesos del esqueleto, sobre todo de la columna vertebral son débiles, se exponen con facilidad a las acciones externas. Como resultado de una prolongada posición incorrecta al estar sentado en los pupitres, puede producirse la desviación de la columna, conduce retraso en el desarrollo de la caja torácica, alteraciones notables en el funcionamiento del corazón y los pulmones y a la disminución de la capacidad vital de estos últimos. Por eso es tan importante y necesaria en los niños la práctica diaria y sistemática del ejercicio físico y los juegos al aire libre, que contribuyen al fortalecimiento del organismo.

En niños hacia los 8 y 9 años termina la formación anatómica de la estructura del cerebro, pero en el sentido funcional este sigue estando poco desarrollado.

En cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, por lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual. Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes, por lo que se debe actuar con cautela y tacto

para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

La concepción del trabajo que se presenta toma como base el desarrollo de niños de 10 años, estas edades resultan ideales para el inicio de la práctica de la actividad aerobia ya que los niños han alcanzado determinado desarrollo anatomofisiológico, comienza un aumento de talla, peso y volumen de la musculatura, de igual forma, comienza a despuntar las desproporciones del tronco con respecto a las piernas y aumenta la fuerza muscular. Los niños de estas edades están en mejores condiciones desde el punto de vista cognitivo, del desarrollo de su orientación espacial, así como del trabajo en equipo que le permiten poder cumplimentar las exigencias y relaciones de las coreografías de la gimnasia musical aerobia.

### **Características psicológicas de los niños de 10 – 11 años de edad.**

En esta edad los niños asisten diariamente a la escuela, recibe clase, debe leer, escribir, contar, dibujar, cantar y ejecutar series de ejercicios físicos. Todo esto para él es importante y requiere de responsabilidad. Por eso cambia su carácter de su actividad, el niño debe ser preparado con anticipación.

Los niños cuentan con una determinada reserva de conocimiento acerca del medio que lo rodea, sobre sus particularidades, de espacio, tiempo, fauna y flora, las personas y su interrelación, el medio social en que vive. Posee hábitos elementales de observación y audición.

-La memoria: Tiene un carácter intuitivo, por imágenes, puede memorizar de forma voluntaria y adquiere un carácter textual. Utiliza un procedimiento de memorización: la memorización. Tiene gran importancia la fuerza de impresión al percibir el material estudiado.

-Pensamiento: En los niños de 10 años se observa una liberación gradual del proceso del pensamiento de la percepción de los rasgos evidentes de los objetos, se apoyan cada vez más en representación que han adquirido durante el estudio. Son capaces de hacer conclusiones sobre la base de premisas abstracta, debe existir referencia de ejemplos conocidos, esquemas, etc.

Se desarrolla la capacidad de análisis mental. Al sintetizar se basa en rasgos más variados y esenciales del objeto.

-Imaginación: En esta edad comienza a desarrollar la imaginación verbal-mental, que adquiere un carácter mas generalizado, se enriquece, complica y corresponde cada vez mas con la realidad. Se caracteriza por su fragmentación y una plenitud y exactitud insuficiente.

-Acciones volitivas: Son conciente y están pocos desarrolladas. Les resulta difícil plantearse objetiva, esta poco expresado la preparación para superar dificultades, la decisión, la disciplina, la valentía y otras cualidades de la voluntad.

1er grado: se consolida la disciplina, llegan puntuales a la escuela, permanecen sentados en sus puestos, levantan la mano cuando quieren responder una pregunta, escuchan la explicación. Al cumplir las normas de conducta los niños aprender a supeditar a estos sus deseos, acciones y actos.

-Emociones: Ocupa un lugar importante los sentimientos intelectuales, el amor a la lectura, al dibujo, a la música, el sentido de lo nuevo, la avidez de saber, las dudas al afrontar dificultades en el trabajo de estudio, asombro al conocer cosas nuevas, la lectura de libros le satisface al resolver un problema difícil, etc.

Se desarrollan los sentimientos morales: El amor a la patria, la admiración por la valentía de las personas, la laboriosidad, la responsabilidad, la camaradería.

-Atención: 3ro y 4to grado: El alumno se obliga ser mismo a concentrarse y puede organizar su atención. El volumen de atención es mayor alcanza de 4-5 objeto.

De 10-12 años la atención puede conservarse sin especial fatiga durante 40 minutos.

Los motivos de la conducta aun no son del todo estables. Ocupa un lugar importante los motivos de juegos, se desarrolla el sentido del deber.

Entre los 7 y 13 años es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Empiezan a diferenciarse claramente las características histo-químicas del músculo y su tendencia genética. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo el sistema aeróbico es dependiente en esa edad de los sistemas centrales, es decir, del cardíaco y del respiratorio por lo que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollarían adecuadamente en el intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo respectivamente. Paralelamente el

sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que juegan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores mejorando substancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica. En resumen en este periodo el niño logra hacer más movimiento con menor gasto metabólico o energético, cualidad que con ejercicio físico habitual puede perdurar por muchos años.

Mejorar el estilo de vida tanto espiritual así como en su diario realizar.

La osificación del esqueleto aún no es completa, debido a lo cual poseen gran flexibilidad y movilidad. Los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños, la actividad cardiovascular se hace relativamente estable pues el músculo cardíaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre, por eso su corazón es bastante resistente, el pulso sigue siendo acelerado. Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad psíquica. La relación de los procesos de excitación e inhibición varía, la inhibición se acentúa y contribuye al autocontrol.

Conciente de la necesidad de auto ejercitarse para mantener su organismo en un buen estado de salud física y mental.

### **1.5 Fundamentos teóricos sobre la comunidad y los grupos sociales**

La comunidad resulta ser el espacio donde se integran y armonizan los individuos en el contexto social, múltiples autores abordan las temáticas de comunidad y grupos sociales con criterios y posiciones disímiles referiremos algunos de ellos por su importancia en el tema objeto de investigación.

De acuerdo al criterio de Marítza Montero (1991) Comunidad es Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Rivacoba, (1989), quien la define como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros

participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

También la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) la define como: una comunidad es un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; sin bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico., Por lo que la familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el horario extraescolar. Forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él. Cada uno de los miembros de la familia desempeñan roles que encarnan las relaciones y valores de la sociedad en su conjunto; sirviendo así de poderoso medio de reproducción social.

A consideración de la autora la definición de comunidad que recoge los componentes más disímiles pero con un enfoque integrador y que comparto es el de Caballero Rivacoba, identificado en la segunda referencia de este informe.

El grupo es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Con respecto a la definición de grupos sociales se concuerda con los que plantean que constituye un determinado número de personas que se unen para solucionar una tarea encomendada o escogida por ellos, es decir para llevar a cabo una actividad o las

que se unen sobre la base de la necesidad o de necesidades comunes a fin de satisfacerlas conjuntamente Colectivo de autores, (2005).

Principales objetivos del trabajo de gimnasia musical aerobia a desarrollar en las comunidades y consejos populares.

- ❖ Lograr desarrollar la masividad en las clases de gimnasia musical aerobia.
- ❖ Lograr los medios materiales necesarios para el desarrollo de las clases de gimnasia musical aerobia.
- ❖ Contribuir al desarrollo físico- cultural y mental de los niños.

La comunidad donde radica este consejo popular es una comunidad urbana con antecedentes de construcción como son las viviendas, hospital, es una comunidad de conflicto, existe creencias religiosas como las afro cubanas, hay un gran predominio de familias alcohólicas con bajo nivel cultural, los hombres muchos están desvinculado del trabajo, las relaciones sociales no son coherentes, la mayoría de los grupos que se forman en ese contexto es informar.

Aunque esta comunidad a diferencias de otras del municipio ha obtenido logros en el deporte que ha representado al municipio y a nuestro país en diferentes competencias donde aquí podemos fortalecer en los niños valores.

### **Estructura del Grupo**

#### **Elementos externos**

Tamaño del Grupo: Es de 15 niños

Edad de los miembros: 10 años de edad

El lugar: Comunidad Comandante Murrieta

Contexto del grupo: Se tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo como tal, como viven como se relacionan, gustos y preferencias.

#### **Elementos internos**

El objetivo es realizar un conjunto de ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia en el horario extraescolar.



Las normas: Asistir a su práctica y cumplir con las indicaciones metodológicas para las clases.

En esta comunidad se viene realizando un gran esfuerzo por elevar el trabajo comunitario, pero falta planificación y organización en las actividades ya que las que se realizan se hacen de forma individual como son los juegos y las actividades culturales, estas en ocasiones se planifican para celebrar fechas conmemorativas

➤ **Conclusiones parciales Capítulo I:**

A partir de lo expuesto inicialmente la gimnasia musical aerobia no es más que el gozo y disfrute de movimientos que se realizan mediante una moderada intensidad acompañada por la música. Con el trabajo se quiere lograr un desarrollo comunitario para satisfacer la necesidades, gustos y preferencia por la práctica de la gimnasia musical aerobia en niños de 10 - 11 años de edad mediante el conjunto de ejercicios, teniendo en cuenta las características de la comunidad y de los niños objeto de nuestra investigación, y así poder dar solución a nuestra problemática.

## CAPITULO II

### 2- Conjunto de Ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia.

#### 2.1 ANÁLISIS DE LOS INSTRUMENTOS

➤ **Grupos muestrales están organizados en cuatro**

✚ **Primer grupo-** . constituido por 15 niños(as) de 10 - 11 años de edad de la Comunidad Comandante Murrieta CDR # 3 Zona # 54.(Anexo 1)

✚ **Segundo grupo-** constituido por 15 familias de los niños de 10 – 11 años de edad seleccionados los cuales pertenecen a la Comunidad Comandante Murrieta CDR # 3 Zona # 54.(Anexo 2 )

✚ **Tercer grupo** – constituido por 14 profesores de Cultura Física de la Escuela Comunitaria Pedro Antonio Quintana.(Anexo 3)

✚ **Cuarto grupo-** constituido por 5 profesionales de la Cultura Física .(Anexo 4)

A una muestra de 15 niños de ambos sexos con edad entre 10 – 11 años pertenecientes a la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane, se le realizo un diagnostico inicial en el mismo se le aplico una encuesta para constatar sus gustos y preferencias por la actividad fisica y sus beneficios para la salud. También se les hizo una encuesta a la familia y profesores de cultura física con el objetivo de conocer sus criterios sobre la práctica de gimnasia musical aerobia. Además con el objetivo de recopilar criterios sobre la calidad de la propuesta de forma preeliminar se le aplico una entrevista a 5 especialistas de cultura fisica del municipio.

#### **Encuesta a los niños de 10 años de edad**

Para iniciar la investigación se encuestaron 15 niños de la Comunidad Comandante Murrieta (Anexo 5) 12 pertenecen al sexo femenino y 3 del masculino, predomina la raza blanca, 2 son hijos de padres divorciados, que conviven con la madre, de ellas 10 trabajan y 5 no, un total de 13 niños viven con los padres y de solo 8 niños ambos

padres trabajan, tienen un nivel de vida medio, mantienen un adecuado comportamiento en la comunidad y buenas relaciones inter personales.

En la encuesta realizada a los niños sobre las actividades que ejecutan actualmente 2(13,3%) respondieron que practican deporte, 3(20%) videos juegos, 2(13,3%) realizan las tareas, 3(13,3) labores en el hogar, en la opción de ver película y juegos tradicionales no la selecciona ningún niño.

Seguidamente se puede corroborar las respuestas sobre las actividades planificadas para los niños en el barrio 3 responden afirmativamente para un 20% y 12 negativamente para un 80%.

11 niños plantean que le gustaría practicar ejercicios en su barrio a veces para un 73,4%, 0 nunca y siempre 4 para un 26,6%.

Las actividades físicas mas gustadas para realizar en el barrio son la gimnasia musical aerobia donde un 86,7% que representan 13 niños es la de mayor preferencia y 2 niños prefieren las caminatas para un 13,3 %.

La hora preferida para la realización de las actividades físicas es después del horario clases para 10 niños representando el 66,7% y 5 por la mañana para un 33,3%.

En la pregunta 6 un dato de sumo interés son los beneficios que reporta para el organismo la práctica de la gimnasia musical aerobia donde prevalece la respuesta negativa con 9(64,2%) mientras que 6(35, 8%) responden afirmativamente, por lo que se puede decir que los niños desconocen los beneficios que reporta para su organismo esta práctica.

Con relación a la frecuencia con que le gustaría practicar la gimnasia musical aerobia 10 respondieron que lunes, miércoles y viernes para un 66,6% y 5(33,3%) que le gustaría practicarla martes, jueves y sábado.

Al analizar los resultados (Anexo 9) de la encuesta se puede expresar que los niños no realizan actividades en su comunidad de forma planificada y le gustaría practicar la gimnasia musical aerobia después del horario extraescolar, los lunes, miércoles y viernes, no todos conocen sus beneficios para el organismo, por lo que deben considerar los beneficios que aporta a los sistemas respiratorios, cardiovasculares, al sistema músculo esquelético ayudando al funcionamiento de órganos y estructuras, previendo enfermedades en edades posteriores.

### **Encuesta a los Padres**

La muestra seleccionada para la encuesta (Anexo 6) es intencional, constituida por 15 familias, de ellos 12 son madre y 3 son padre, como dato interesante es el nivel cultural que los padres poseen 5 madres no trabajan, 4 técnicos medios y 6 son profesionales. En la encuesta realizada a los padres pudimos constatar que un 66,6% o sea 10 padres conocen la gimnasia musical aerobia y 5 que no, para un 33,3%, los 15 coinciden que no se practica la gimnasia musical aerobia en la comunidad lo que representa el 100%. 13(86,7%) responden positivamente sobre la importancia de la practica para el desarrollo de sus hijos mientras que 2(13,3%) negativamente, generalizando importante la practica de esta modalidad.

Seguidamente podemos resaltar la disposición de los padres por la práctica de la gimnasia musical aerobia por parte de sus hijos después del horario extraescolar con 14 respuestas afirmativas que representa un (93,3%) y 1 negativamente para un 6,7%.

También un 86,6% (13) colaborarían con el desarrollo de la misma en la comunidad y contrario el 13,3%(2), demostrándose el apoyo y colaboración de la comunidad para la practica de la gimnasia musical aerobia.

Podemos expresar según datos recopilados (Anexo 10) que los padres conocen la gimnasia musical aerobia, pero que no es practicada en la comunidad, un dato de gran interés es la importancia que reporta esta práctica para el desarrollo de su hijo, pues conocen estos beneficios, ya que aquellos niños que llevan una vida activa sufren menos enfermedades, toleran éstas mejor cuando aparecen y, sobre todo, alcanzan una sensación de mayor bienestar físico, colaborando con su práctica en la comunidad después del horario extraescolar.

### **Entrevista a los Profesores (Anexo 7 y 11)**

Como dato de interés podemos expresar que los 14 profesores pertenecen al Municipio Guane pero a diferentes Escuelas Comunitarias Deportivas, en la evaluación del curso anterior 10 obtuvieron MB y 4 B, según su nivel profesional 8 son habilitados, 2 técnicos medios y solo 4 son licenciados, con un promedio de experiencia laboral de 11 años, los mismos han tenido un trabajo digno de destacar en la gimnasia musical aerobia en el municipio.

En la entrevista pudimos constatar que 6 profesores encuentran entre 1-5 años de experiencia para un 42%, 9 más de 5 años para un 60% y ningún profesor tiene menos de un año. Los 14 profesores responden negativamente sobre el hábito que tienen los niños por la práctica en la comunidad de la gimnasia musical aerobia los cuales representan un 100%. Coinciden los 14 entrevistados en desconocer un programa para la práctica de la gimnasia musical aerobia en la comunidad para un 100%. El 21,4% (3) de los entrevistados responden correctamente los pasos básicos y auxiliares para la práctica de la gimnasia musical aerobia, 8 profesores responden algunos pasos para un 57,1% y 3 (21,4 %) responden que no conocen la diferencia entre uno y otro paso. - Durante la entrevista 11 profesores plantean que los pasos de bajo impacto son los más utilizados durante las clases para un 78,5% y 3 profesores plantean que son los pasos de alto impacto para un 21,4%. En esta pregunta los 14 profesores coinciden que son los pasos de alto impacto los que presenta mayor dificultad por parte de los niños para su ejecución correcta. Los motivos que tienen incidencia en el desconocimiento de los pasos básicos y auxiliares de la gimnasia musical aerobia, son los siguientes:

1- 8 plantean que existe tratamiento del tema en las preparaciones metodológicas – 57,1 %

6 plantean que no es suficiente el tratamiento del tema en las preparaciones metodológicas – 42,8 %

2- 12 profesores plantea que los directivos y especialistas son exigentes con el montaje coreográfico, pero no con la metodología --- 85,7%

2 profesores plantean que los directivos y especialistas no son exigentes con el montaje coreográfico, ni con la metodología --- 14,2%

3- 6 profesores no necesitan de equipos de sonidos para la práctica de la actividad  
\_\_\_ 42,8%

8 profesores necesitan de equipos de sonidos --- 57,1%

Los 14 profesores responden que es beneficio la práctica de la gimnasia musical aerobia en los niños para un 100%.

## **Entrevista a los Especialistas**

La muestra seleccionada para esta entrevista (Anexo 8 y 12) esta integrada por 5 profesores, de ellos 2 poseen el titulo de MsC y 3 Licenciados con 15 años o más de experiencia en la actividad de la gimnasia musical, son todos profesores categorizados en la Facultad de Cultura Física.

Para la selección de estos especialistas tuvimos en cuenta los siguientes aspectos.

- 1-Ser Licenciado en Educación Física o Cultura Física y estar directamente o indirectamente relacionados con el trabajo de la gimnasia musical aerobia.
- 2- Tener más de 5 años de experiencia en la práctica en la gimnasia musical aerobia.
- 3- Haber obtenido resultados en la actividad científica y en la dirección del trabajo metodológico.

En la misma pudimos constatar que es alto el nivel de correspondencia entre los objetivos de la propuesta y las necesidades de los niños de 10 - 11 años de edad, para un 100%. Los 5 responden que consideran novedosa la propuesta para un 100%, que a pesar de que la gimnasia musical aerobia sea practicada durante años por los niños, siempre ha estado encaminada a la competencia en las escuelas. 1 Especialista que representa el 20 % sugiere que se deben realizar los conjuntos de ejercicios variando las piezas musicales. 4- especialistas coinciden que se debe hacer un mayor énfasis en los pasos básicos y auxiliares, ya que esto puede servir de base para la gimnasia aerobia competitiva. Todos los especialistas responden que si debe tener buena aceptación en la comunidad debido a las necesidades que existe por parte de los niños a la práctica de la gimnasia musical aerobia, lo que representa un 100%. los 5 Especialistas responden que si consideran ejercer una influencia positiva la práctica de la gimnasia musical aerobia para los niños de 10 - 11 años de edad, por todos los beneficios que esta reporta para el organismo, lo que representa un 100%.

## **2.2 Conjunto de Ejercicios**

### **INDICACIONES METODOLOGICAS PARA EL CONJUNTO DE EJERCICIOS**

Por la importancia que tiene el conocimiento de la música, pasos básicos y auxiliares para la práctica de la gimnasia musical aerobia nos dimos a la tarea de elaborar un conjunto de ejercicios.

El presente trabajo propone una metodología a utilizar en la práctica de la gimnasia musical aeróbica a través de un conjunto de ejercicios, destinado a los niños de 10 años de edad de la Comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane.

En la actualidad existe en nuestro país dos manifestaciones del Aeróbic que es la competitiva para los niños en las escuelas y la de salón, **en nuestro trabajo** realizamos una mezcla de las dos, considerando importante la música, posiciones de brazos y pasos básicos y auxiliares para su practica y al final una combinación de las tres, además se brinda una explicación de la metodología para las clases, su estructura, elementos a trabajar, métodos y sus beneficios para el organismo.

En la manifestación del aeróbic competitivo para niños en las escuelas en sus orientaciones metodológicas se encuentra distribuida por IX unidades en nuestro trabajo consideramos necesarias las tres primeras por encontrarse en su contenido las posiciones de brazos, pasos básicos y auxiliares y sus combinaciones, en las demás se van a desarrollar los ejercicios obligatorios de fuerza, flexibilidad, giros, equilibrio y saltos los cuales no son objeto de estudio durante la investigación, además el mismo va encaminado al conocimiento de los pasos básicos y auxiliares, así como sus combinaciones para niños de 10 – 11 años de edad en la comunidad, por la importancia que tiene la música conocerla y saber contar sus compases es que se introduce en nuestra metodología.

En la otra manifestación que es la de salón también tiene sus características particulares para personas mayores que no se corresponden para niños de 10 – 11 años, como es la gimnasia localizada la cual su objetivo es tonificar la musculatura corporal, la misma no se corresponde con esta investigación por ello tomamos la estructura de la clase y la adaptamos a lo que queremos lograr.

En la primera parte del trabajo, se encuentran los contenidos básicos a enseñar organizados, así como la estructura de la clase y la segunda parte contiene las indicaciones metodológicas para el desarrollo del trabajo y el conjunto de ejercicios que proponemos.

Esta metodología esta ideada para ser realizada en horario extraescolar. Por las características de la actividad la frecuencia de clases debe ser tres veces a la semana con una duración de 30 minutos en cada frecuencia, pues consideramos que después

de la jornada escolar, donde también se realiza actividad física como parte de la misma los niños durante la clase de gimnasia musical aerobia no muestren agotamiento y desinterés, viendo esta como un medio más de distracción, armonía y placer para su vida, gozando de los beneficios que le proporciona

En los conjuntos de ejercicios se trabajan las posiciones básicas de brazo, los pasos básicos y auxiliares, combinándolo con la música. Para la elaboración del mismo se tuvo en cuenta el proceso de adaptación que requiere el niño, por lo que se comienza de lo simple a lo más complejo, para satisfacer las necesidades de la práctica de la gimnasia musical aerobia.

En las clases se debe ser cuidadoso con la salud de los practicantes, no se debe forzar a los alumnos a realizar esfuerzos que no se correspondan con la edad o la preparación física.

El ejercicio aeróbico es esencial en la formación y conservación de una buena condición física. Por medio de indicaciones metodológicas de ejercicios aeróbicos, se puede tener una vida más saludable y gozar de una mayor preparación física para la vida. Además depende de la creatividad y no resulta fácil, pero gusta mucho a los niños que son la razón de nuestro trabajo, satisfacer sus gustos mediante el trabajo colectivo alumno-profesor que debe ser nuestra premisa, inculcándoles el amor al grupo, a la familia, a la patria y a la comunidad.

Se debe iniciar la aplicación del conjunto de ejercicios después del diagnóstico inicial, esta práctica no se debe ver de forma competitiva sino como un beneficio para la salud.

Para poner en práctica este conjunto de ejercicios consideramos importante facilitarles una guía de estudio a los profesores para un mejor desempeño del trabajo, la cual ponemos a su disposición.

- 1- Enseñanza del trabajo con la música.
- 2- Enseñanza de las posiciones básicas de brazos.
- 3- Enseñanza de los pasos básicos y auxiliares.
- 4- Combinaciones de pasos, con las diferentes posiciones de brazos y mezclándolo con una música variada.



## **1- Enseñanza del trabajo con la música**

### **Nociones musicales**

**Objetivo:** Comprende el papel de la música de acuerdo a su estructura en la clase de gimnasia musical aeróbica.

### **La importancia de la medición musical**

Cuando realizamos una clase de gimnasia aerobia, inmediatamente notamos el placer que nos resulta sentir que los movimientos realizados interpretan de alguna manera la música. Para poder comprender esta forma debemos aclarar ciertos conceptos básicos como: tiempo, golpe o acento, etc.

### **Tiempo**

Llamamos tiempo a la unidad rítmica que se utiliza en una melodía. Para comprender esta unidad lo identificaremos en alguna canción popular, como el "arroz con leche". Si tuviéramos que marcar los tiempos de esta melodía con aplausos, deberíamos aplaudir en los instantes que marcan los guiones en primera letra:

Arroz con leche, me quiero casar, con una señorita de San Nicolás. Que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la puerta, para ir a jugar.

### **Golpe o acento musical**

Si seguimos analizando sobre la misma melodía, notaremos que algunos de los aplausos llevarían sonidos más fuertes que otros:

Arroz con leche, me quiero casar, con una señorita de San Nicolás. Que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la puerta, para ir a jugar.

A estos tiempos los llamamos acentos o golpes musicales.

### **Frases musicales**

Algo que debemos aprender a reconocer en la música son las frases musicales, ya que el poder identificarlas nos permitirá conocer bien la música.

### **¿Cómo se cuentan los pasos en aeróbica?**

Para contar los pasos en aeróbica, debemos utilizar dos tiempos musicales, o sea que realizamos cada paso en cada tiempo musical, salvo para el paso cruzado. (Grave vine), que es un paso de doble duración y lo contamos con dos golpes musicales o cuatro tiempos.

### ¿Para que debemos coreografiar en múltiplos de ocho tiempos?

Los primeros ocho golpes son una primera pregunta, que es respondida en los segundos ocho golpes y que toda esta frase encuentra todo su sentido musical junto a otra posterior, que dura otros dieciséis golpes musicales.

Si realizamos una coreografía que respete estas estructuras musicales y las ejecutamos justo en el momento en que comienza cada frase musical. Cada bloque coreográfico terminará justo con cada frase. De esta manera sentiremos que vamos realmente con la música y nos parecerá que cada movimiento la interpreta.

### ¿Cómo se reconoce el primer golpe musical?

Cuando cambia la melodía, cuando se remarca el golpe de algún instrumento musical, cuando comienza a cantar el cantante.

### Roles fundamental de la música

Motivación y estimulación: hacia los alumnos y el profesor.

Conductora y guía: de cualquier tipo de clases, es el elemento sobre el cual se desarrollará la totalidad de la clase.

Ciclos: Cada movimiento tiene un principio: "fase de iniciación" y una terminación: "fase de finalización", en algunos movimientos hay entre estas dos fases una "fase de desarrollo". Las diferentes fases del movimiento conjuntamente forman un ciclo de movimiento.

### Ejemplo:

Un jumping Jacks tiene su "fase de iniciación" al abrir las piernas y su "fase de finalización" al cerrarlas. La suma de estas dos fases forma lo que se denomina "ciclo de movimiento".

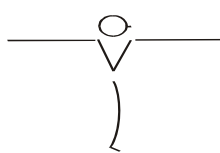
### 2-Posiciones básicas de brazos

AL LADO DEL CUERPO



LATERALES ARRIBA

LATERALES



LATERALES ABAJO

ARRIBA



FLEXIONADOS AL

AL FRENTE

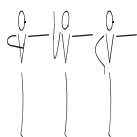




PECHO



POSICIONES COMBINADAS (Asimétricas)



### 3- Pasos básicos y auxiliares.

#### De Bajo Impacto.

**MARCHA:** Marchar subiendo las rodillas semi-flexionadas a la altura de las caderas, brazos balanceados y alternados a los lados del cuerpo.

**HOP:** Desde parada piernas semi-flexionada realizar extensión de piernas.

**PIERNAS SEPARADAS:** Parada con las piernas separadas al ancho de los hombros, balancear el cuerpo cambiando el peso del cuerpo de un pie al otro.

**PASO DE TOQUE:** Paso con la pierna derecha lateral y la izquierda vendrá a unirse a ella. Alternar el movimiento.

**LANGE:** Parada sacar pierna derecha punteada y extendida al lateral la pierna, la pierna de apoyo semi-flexionada. Alternar el movimiento.

**PASO CRUZADO:** Paso derecho al lateral y pie izquierdo cruza por detrás, derecho nuevamente al lateral y pie izquierdo une al derecho. Alternar el movimiento.

**RODILLAS AL PECHO:** Paso derecho al frente, mientras se flexiona y eleva la rodilla a la altura de la cadera, plantar el pie izquierdo y elevar pierna derecha a la altura de la cadera.

#### PASOS DE ALTO IMPACTO.

(SALTADOS)

**JUMPING JACK:** Es el paso más característico de los aeróbicos.

Desde parada, piernas con la punta de los pies hacia fuera, realizar semi-flexión de pierna y saltillo a caer con piernas separadas al ancho de los hombros, rodillas semi-flexionadas, punta de pies hacia fuera, volver a posición inicial.

**PATADITAS AL FRENTE, AL LADO Y ATRÁS:** Parada, SALTILLO SACANDO pierna derecha extendida al frente a 45° luego caer con la pierna semi-flexionada, alternar el movimiento. Estas patadas se realizan igualmente al lado y atrás.

**RODILLAS AL PECHO:** Igual que como lo explicamos en los movimientos de bajo impacto, pero ahora con saltillo.

**PATADAS O CHUTES:** Movimientos fuertes y amplios de elevaciones de las piernas al frente y al lateral.

**LANGES AEREOS:** Elevación lateral de la pierna derecha extendida y punteada a la altura de las caderas, mientras que la otra pierna realiza un pequeño salto o despegue.

Existen además otros pasos llamados auxiliares como son el paso del "merengue" (igual al baile) se queda una pierna de apoyo y con la otra que queda libre se realiza movimiento de la misma al frente y atrás, y también con giro. También el " Cha cha cha " que se realiza con la misma mecánica que el baile, al conteo de 1.2 cha cha cha. También existen el paso de salsa, el paso de vals, el chasse, etc., todos ellos procedente de los bailes de salón, así como otros pasos como son la V donde los pies los dos primeros tiempos van delante y separados y los últimos dos van detrás y cerrados. Existen otros pasos geométricos como son el cuadrado de uno y de dos pasos donde con los movimientos las piernas se conforma la figura geométrica en el piso, existen otros pasos que pueden ser creados por la iniciativa del profesor y de los propios alumnos en el desarrollo de la clase.

Luego que los alumnos dominan estos elementos, se puede empezar con ellos a hacer pequeñas coreografías (enlazando un movimiento con el otro) de 8 a 16 movimientos como mínimo buscando que los alumnos trabajen con soltura y técnica de movimiento.

## **EXPLICACION NECESARIA PARA EL CONJUNTO DE EJERCICIOS**

Aquí colocamos varios conjuntos de ejercicios donde se desarrollan los pasos básicos y auxiliares, así como algunas combinaciones.

En esta variada propuesta de ejercicios podemos apreciar como interviene todo el sistema osteomioarticular del niño de 10 años de edad durante su practica, en cada conjunto se trabajan por planos musculares o combinados, podemos ver como con la practica de estos se desarrollan y tonifican la musculatura corporal de los miembros superiores e inferiores, dentro de los miembros superiores tenemos(bíceps, triceps de brazos, deltoides) así como la movilidad articular de las articulaciones que estos la conforman (húmero clavicular, húmero cubital). En los miembros inferiores, en las piernas se encuentran los músculos cuádriceps femoral, músculos internos y externos de los muslos, los gemelos y las articulaciones de las piernas, tobillo y cadera las cuales son de gran importancia para mantener una mejor locomoción y agilidad del niño. También intervienen los músculos de los glúteos, los oblicuos del abdomen, los músculos de la espalda (trapecio), por solo citar algunos, es por ello que consideramos que los ejercicios son de gran beneficio para el desarrollo del niño en años posteriores teniendo en cuenta que en esta edad aparecen cambios anatomofisiológicos y la gimnasia musical aerobio va a contribuir en su proceso positivamente.

### **Conjunto de Ejercicio # 1**

#### **Ejercicio # 1 Bajo Impacto**

- 1) Pierna derecha, extendida lateral, brazo derecho extendido y arriba codo contrario a la pierna, brazo izquierdo mano en la cintura.
- 2) Pierna izquierda extendida lateral, brazo izquierdo extendido y arriba, lado contrario a la pierna, brazo derecho mano en la cintura.
- 3) Medio giro del cuerpo con elevación y flexión de pierna derecha, con manos tocando rodilla.
- 4) Medio giro del cuerpo con elevación y flexión de pierna izquierda, con manos tocando rodilla.
- 5, 6, 7, 8- Paso V con brazos extendidos y flexionados al pecho.

#### **Ejercicio #2 En Baile merengue movimiento 1, 2, 3, 4.**

- 1) Brazo con mano en la cintura.
- 2) Manos en los hombros.
- 3) Brazos arriba extendidos.

- 4) Brazos laterales extendidos.
- 5) Lange pierna derecha con un paso al frente lateral manos sobre la rodillas.
- 6) Parados brazos al frente extendidos.
- 7) Lange pierna izquierda con un paso al frente lateral manos sobre la rodillas.
- 8) Posición inicial.

**Ejercicio #3** Bajo Impacto 1, 2, 3,4 Paso Cruzado.

- 1,2- Hacia la derecha con flexión y extensión de brazo.
- 3,4- Hacia la izquierda con flexión y extensión de brazo.
- 5) Ligera torsión del tronco hacia delante, elevación de la rodilla derecha, manos por debajo de la pierna flexionada y elevada.
- 6) Lange derecho con brazos extendidos y al frente.
- 7) Ligera torsión del tronco hacia delante, elevación de la rodilla izquierda, manos por debajo de la pierna flexionada y elevada.
- 8) Lange izquierdo con brazos extendidos y al frente.

**Ejercicio #4** Alto Impacto

- 1,2- Saltando punteando con los dos pies alternados brazos arriba y abajo.
- 3,4- Saltillos piernas separadas al ancho de los hombros, brazos flexión y extensión al frente.
- 5,6- Jumping Jack con flexión y extensión de brazos al frente y abajo.
- 7,8- Saltando con las piernas al ancho de los hombros flexión y extensión de los brazos al frente.

**Ejercicio #5** bajo y alto impacto

- 1,2- Piernas separadas, pateo atrás tocando talón derecho con mano izquierda y talón izquierdo con mano derecha.
- 3,4- Pateo al frente tocando punta de pies derecha con mano izquierdo y punta de pies izquierdo con mano derecha.
- 5,6- Patadas laterales con flexión y extensión de brazos laterales.
- 7,8- Saltillos cayendo en semi cuclilla brazos al lado del cuerpo flexionados y extendidos.

**Conjunto de Ejercicio # 2**

**Ejercicio #1** en paso de toque trabajo de brazos en octava.

- 1) Brazo derecho extendido mano cerrada
- 2) Brazo izquierdo extendido mano cerrada.
- 3) Brazos derecho flexionado mano cerrada
- 4) Brazos izquierdo flexionado mano cerrada.
- 5) Brazo derecho extendido al frente mano cerrada
- 6) Brazo izquierdo extendido al frente mano cerrada
- 7) Brazo derecho extendido arriba mano cerrada
- 8) Brazo izquierdo extendido arriba mano cerrada

**Ejercicio # 2** Bajo impacto

- 1) pateo al frente pierna derecha, brazo izquierdo extendido al frente mano cerrada.
- 2) pateo al frente pierna izquierda, brazo derecho extendido al frente mano cerrada.
- 3) Elevación de la pierna derecha, brazo flexionado tocar codos con rodilla
- 4) Elevación de la pierna izquierda, brazo flexionado tocar codos con rodilla
- 5) Asalto al frente pierna derecha, brazo flexionado al frente.
- 6) Doble paso.
- 7) Asalto al frente pierna izquierda, brazo flexionado al frente.
- 8) Doble paso.

**Ejercicio # 3** alto impacto

- 1) pateo atrás saltando, brazos extendidos arriba.
- 2) pateo atrás saltando, brazos extendidos lateral.
- 3) pateo atrás saltando, brazos flexionados al pecho.
- 4) pateo atrás saltando, brazos flexionados al frente.
- 5) Pateo al frente saltando, pierna derecha, brazo derecho lateral extendido. Brazo izquierdo al frente extendido
- 6) Pateo al frente saltando, pierna izquierdo, brazo izquierdo lateral extendido. Brazo derecho al frente extendido
- 7) Saltando, elevación de la pierna derecha arriba flexionada, brazos flexionados al frente.
- 8) Saltando, elevación de la pierna izquierda arriba flexionada, brazos flexionados al frente.

#### **Ejercicio # 4** alto impacto

- 1, 2 jump jack, brazos laterales extendidos.
- 3) saltando pierna derecha extendida al frente, brazos al frente extendido
- 4) saltando pierna derecha extendida al lateral, brazos laterales extendidos
- 5) saltando pierna izquierda extendida al frente, brazos al frente extendido
- 6) saltando pierna izquierda extendida al lateral, brazos laterales extendidos
- 7) elevación de la pierna derecha flexionada, brazo derecho extendido, brazo izquierdo flexionado tocar codo con rodilla.
- 8) elevación de la pierna derecha flexionada, brazo izquierdo extendido, brazo derecho flexionado tocar codo con rodilla.

#### **Ejercicio # 5** paso L

- 1, 2 paso L derecha, con brazos extendidos al frente.
- 3, 4 paso L derecha, con elevación de rodilla derecha, tocar codo de brazo derecho.
- 5, 6 paso L Izquierda, con brazos extendidos al frente.
- 7, 8 paso L izquierda, con elevación de rodilla derecha, tocar codo de brazo derecho.

### **Conjunto de Ejercicio # 3**

#### **Ejercicio # 1** bajo impacto

- 1, 2, 3, 4 paso V con flexión y extensión de brazos laterales.
- 5) lunge, hacia la derecha, manos en la cintura.
- 6, 7 en posición de lunge, apoyar en la punta del pie elevando el talón pie derecho, y después el pie izquierdo.
- 8) posición inicial.

#### **Ejercicio # 2**

- 1, 2, 3, 4 marchar subiendo la rodilla semi flexionada a la altura de la cadera, brazos balanceados y alternados a los lados del cuerpo.
- 5, 6 patadas al frente pierna derecha tocando punteras con mano izquierda
- 7, 8 elevación de rodilla izquierda, tocar codo derecho alternar el movimiento.

#### **Ejercicio # 3**



1, 2, 3, 4 paso toque (paso con pierna derecha lateral y la izquierda vendrá a unirse a ella alternar el movimiento, brazos elevados al frente y al lado del cuerpo)

5, 6, 7, 8 paso toque (paso con pierna izquierda lateral y la derecha vendrá a unirse a ella alternar el movimiento, brazos laterales flexión y extensión)

#### **Ejercicio # 4**

1, 2 saltito al frente con los brazos elevados al frente balanceados

3, 4 saltando sacar pierna derecha al frente y al lado, brazos al frente y al lado.

5, 6 saltando sacar pierna izquierda al frente y al lado, brazos al frente y al lado.

7, 8 saltito hacia atrás con ambas piernas, brazos balanceados y elevados al frente.

#### **Ejercicio # 5**

1, 2 lunge al frente y atrás pierna derecha, elevación y flexión de brazos arriba y abajo (machete)

3, 4 lunge al frente y atrás pierna izquierda, elevación y flexión de brazos arriba y abajo (machete)

5, 6 doble paso lateral, con flexión y extensión de brazos arriba y al frente (lado derecho)

7, 8 doble paso lateral, con flexión y extensión de brazos arriba y al frente (lado izquierdo)

### **Conjunto de Ejercicio # 4**

#### **Ejercicio #1 En paso merengue (bajo impacto)**

- 1- Brazo derecho arriba, izquierdo abajo
- 2- Alternar
- 3- Brazos flexionados al pecho
- 4- Brazos extendidos laterales
- 5- Brazos arriba, manos de frente una ola otra
- 6- Brazos flexionados, manos en los hombros
- 7- Brazos extendidos al frente, palma de mano mirando al frente, dedos abiertos
- 8- Posición inicial ( brazos abajo al lado del cuerpo)

#### **Ejercicio #2 Acto impacto**

- 1- Pierna derecha flexionada rodilla arriba, brazos izquierdo flexionado al frente puño cerrado
- 2- Posición inicial
- 3- Alternar pierna
- 4- Posición inicial
- 5- Patada al frente con pierna derecha, brazo izquierdo arriba
- 6- Patada al frente con pierna izquierda, brazo derecho flexionado al lateral
- 7- Patada al frente con pierna derecha brazo izquierdo extendido abajo
- 8- Posición inicial

### **Ejercicio #3 Bajo impacto**

- 1- asalto lateral derecho, brazo izquierda extendido al lateral y brazo derecho flexionado al pecho
- 2- Posición inicial
- 3- Alternar ejercicio 1
- 4- Posición inicial
- 5- 6 – 7- 8 paso V( 5-7 brazo derecho extendido y izquierdo flexionado, pierna derecha) hacia la izquierda 6-8 brazo izquierdo extendido, brazo derecho flexionado)

### **Ejercicio #4 Bajo y alto impacto**

- 1-2-3-4 paso cruzado a la derecha en el 4 flexionar pierna izquierda por detrás tocar talón con mano derecha
- 5-6 paso tijera al frente y atrás alternar brazo arriba y a bajo
- 7 abrir pierna con brazos laterales extendidos manos abiertas con dedos separados
- 8 posición inicial

### **Ejercicio #5**

- 1- asalto al frente con pierna derecha brazo izquierdo lateral extendido
- 2- posición inicial brazos extendidos arriba
- 3- alternar con el 1
- 4- posición inicial brazos al lado del cuerpo
- 5- 6 paso toque a la derecha brazos al frente

6- 8 paso toque a la izquierda brazos al frente

### **Conjunto de Ejercicios # 5**

#### **Ejercicio #1**

1 y 2 jumping jack con brazos laterales

3 cuclilla

4 posición inicial

5, 6, 7, 8 paso I con elevación de rodilla derecha a tocar codo izquierdo paso lateral hacia la izquierda

#### **Ejercicio #2**

1, 2, 3, 4 paso toque con brazos extendidos al frente puños cerrados

7- lunge hacia el frente con giro lateral manos en la rodilla

8- posición inicial

9- alternar 5

10- posición inicial

#### **Ejercicio #3**

1, 2, 3, 4 paso L, hacia la izquierda con paso a los glúteos brazos en flexión y extensión

5- elevación de rodilla derecha tronco ligeramente al frente brazos al lado del cuerpo manos debajo de la pierna en flexión

6- posición inicial

7- alternar

8- posición inicial

#### **Ejercicio # 4 saltillos**

1 y 2 abrir y cerrar piernas brazos en extensión y flexionar al frente

3 y 4 pateo al frente con extensión de piernas tocar ( pierna derecha – brazo izquierdo) (pierna izquierda- brazo derecho)

5 y 6 pateo atrás (tocar pierna derecha brazo izquierdo) pierna izquierda brazo derecho

7 y 8 igual al 1 – 2

#### **Ejercicio # 5pateo atrás 1, 2, 3, 4**

1- brazos flexionados manos en hombro

- 2- brazos extendidos arriba
- 3- brazos extendidos lateral
- 4- brazos flexionados al frente
- 5, 6, 7, 8 pateo lateral con flexión y extensión de piernas manos en la cintura

### **Conjunto de Ejercicios # 6**

#### **Ejercicio # 1 bajo impacto**

- 1, 2, 3, 4 paso v
- 5- lunge derecho manos cintura
- 6- posición inicial rodilla derecha al pecho brazos flexionados al lado del cuerpo
- 7- lunge izquierdo manos cintura
- 8- igual al 6 alternar movimientos

#### **Ejercicio #2 bajo impacto**

Paso cruzado hacia la izquierda en 1,2,3,4 en 4 flexión de pierna derecha tocar punta con brazo izquierdo en 1.2.3 brazo extendido al frente abajo al frente 5,6,7,8 paso t hacia la derecha baile cumbia brazo izquierdo flexionado mano en la nuca derecha extendida lateral

#### **EJERCICIO # 3**

- 1,2 pateo al frente lateral derecho
- 3,4 alternar 1,2 izquierdo
- 5 rodilla derecha al pecho codo izquierdo que toque rodilla brazo derecho extendido lateral
- 6 posición inicial
- 7-alternar 5
- 8- posición inicial

#### **Ejercicio # 4 Bajo Impacto**

- 1- lunge izquierdo manos en la cintura
- 2- posición inicial ( rodilla izquierda al pecho, brazos flexionados al lado del cuerpo
- 3- lunge derecho manos al frente
- 4- igual al 2 alternar movimiento

5- 6- 7- 8 paso V, brazos al frente con flexión y extensión)

### **Ejercicio # 5**

- 1- lunge a la derecha
- 2- lunge a la izquierda
- 3- lunge atrás con pierna derecha brazos flexionados abajo
- 4- lunge atrás con pierna izquierda brazos flexionados abajo
- 5- rodilla derecha al pecho brazos flexionados al pecho
- 6- rodilla izquierda al pecho brazos flexionados al pecho
- 7- 8 Jumping Jack brazos laterales manos abiertas.

### **Conjunto de Ejercicios # 7**

#### **Ejercicio # 1**

- 1- Brazos flex. Laterales hacia los hombros
- 2- Brazos ext. Laterales
- 3- Brazos flex. Laterales hacia el pecho
- 4- Igual al 2
- 5- Brazos al frente flexionados
- 6- Brazos al frente extendidos
- 7- Brazos arriba
- 8- Posición inicial

#### **Ejercicio # 2**

- 1, 2, 3,4- Marcha - Brazos al lado del cuerpo balanceándose
- 5- Elevación de rodilla derecha manos sobre la rodilla
- 6- Posición inicial
- 7- Alternos al 5
- 8- Posición inicial

#### **Ejercicio # 2**

- 1y 2- Jumping jack con brazos arriba laterales (1, 2)

3- Brazos flex. Al pecho {Puños cerrados

#### 4- Brazos ext. Laterales

5y 6- Saltillo abrir y cerrar piernas, brazos flex. Y ext. Al frente puños cerrados

7y 8- Lange al frente, manos sobre rodillas

## Ejercicio # 4 De cubito supino

1- Elevación de piernas, brazos sobre nuca

2- Pierna derecha lateral ext., pierna izquierda mantener en posición 1

### 3- Posición 1

4- Pierna izquierda lateral extendida, pierna derecha mantener en posición 1.

## 5- Posición

6- Piernas laterales extendidas.

## 7- Posición.

8- Piernas abajo extendidas.

## Ejercicio # 5

**5 De cubito supino.**

1 y 2- Bicicleta

### 3 y 4- Flexión y extensión de piernas al pecho

5 y 6- Subir y bajar piernas alternadas      5- Derecha

6- izquierda

## 7 y 8- Tijeras laterales

## Conjunto de Ejercicios # 8

## Ejercicio # 1

1, 2, 3, 4- Paso toque

5, 6, 7, 8- Paso V, manos en flexión al frente y extensión abajo

## Ejercicio # 2

1, 2, 3, 4- Paso L hacia la derecha con elevación de rodillas a tocar codo contrario

5, 6, 7, 8- Paso cruzado hacia la izquierda con elevación de la rodilla en 8, Brazos en rotación hacia la izquierda ambos codos tocar rodillas

### **Ejercicio # 3**

1 y 2- pateo al frente lateral derecho con brazos al frente y lateral extendidos

3 y 4- Pateo al frente y lateral, izquierdo al frente y lateral

5, 6, 7, 8- Pateo al frente con apoyo en el piso, brazos flexionados al frente y abajo extendidos

### **Ejercicio # 4**

1 y 2- Paso T hacia la derecha, brazos arribas laterales

3 y 4- Igual hacia la izquierda

5, 6, 7, 8- Baile salsa

### **Ejercicio # 5**

1- asalto lateral derecho, brazos ext. Laterales

2- Arrastrar pierna izq. Hacia pierna de apoyo del asalto flexionar brazos laterales al pecho

3- Asalto lateral izquierdo, igual

4- Igual al 2, pierna derecha

5- Asalto al frente derecho, brazos extendidos al frente

6- Arrastrar pierna izq. Hacia pierna de apoyo del asalto, brazos flex. Al frente

7- Igual al 5 izquierda

8- Igual al 6 derecha

## **Conclusiones Parciales del Capitulo II**

La metodología empleada para el diagnostico , nos permitió caracterizar los niños de 10 – 11 años de edad que constituyen la muestra, determinando que le gustaría practicar gimnasia musical aerobia en la comunidad después del horario extraescolar los lunes miércoles y viernes, ya que no se realizan actividades físicas que les permita satisfacer sus gustos y preferencias. Además contamos con la colaboración de los padres para su práctica, pues los mismos la consideran beneficiosa para el organismo de sus hijos.

Mediante la entrevista a los profesores pudimos constatar el nivel de preparación que tienen sobre la práctica de la gimnasia musical aerobia, donde existen dificultades en el conocimiento de los elementos fundamentales y la no existencia de un programa

En la entrevista a los especialistas pudimos recopilar los criterios de los mismos sobre la propuesta que elaboramos considerando estos que es novedosa, beneficiosa y puede satisfacer la necesidad de los niños por la práctica de la gimnasia musical aerobia en la comunidad por la no existencia de un programa para su práctica.



# CONCLUSIONES

- 1- El estudio de las concepciones teóricas fundamentó la importancia que tienen la elaboración del conjunto de ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia en niños de 10 – 11 años de edad en la comunidad en horario extraescolar y de forma no competitiva.
- 2- Los niños de la comunidad Comandante Murrieta, presentan necesidad de practicar la gimnasia musical aerobia, debido a las pocas actividades brindadas en horario extraescolar, estas no satisfacen sus gustos y preferencias.
- 3- El conjunto de ejercicios elaborados en la investigación, se concibió a partir de las necesidades, gustos y preferencias por la práctica de la gimnasia musical aerobia en niños de 10 - 11 años de edad en la comunidad Comandante Murrieta del Municipio Guane, en horario extraescolar y de forma no competitiva.

# RECOMENDACIONES

- 1 - Divulgar entre los profesores de cultura física el conjunto de ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia y ejecutarlo en las comunidades después del horario extraescolar y de forma no competitiva.
- 2 - Que el presente trabajo sirva de material de consulta para todos los profesores de cultura física interesados en la práctica de la gimnasia musical aerobia en la comunidad.

# BIBLIOGRAFÍA

1. Albaladejo, L (1996). Aeróbic para todos. Editorial Gymnos. Madrid.
2. Ander Egg, E. (1982). Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. El Ateneo. México
3. Arias, H. (1995): "La comunidad y su estudio". Personalidad educación-salud. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Pág. 11
4. Arranz. E. (1996) La investigación social en el planeamiento de comunidades con participación ciudadana e institucional, en *Participación social. Desarrollo urbano y comunitario*, Universidad de la Habana
5. Blumenfeld, L. H. (1960). Citado en Colectivo de autores. 1985. La Dialéctica y los métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II Editorial de Ciencias Sociales, La Habana. Pág.124
6. Caballero Rivacoba, M. T. y Yordi Garcia. M. J ( ) El trabajo Comunitario: Alternativa cubana para el desarrollo social. Colección Suma y Reflejo. Ediciones Ácana y Universidad de Camaguey. Pág. 24-25.
7. Carvajal Rodríguez, Cirelda y Otros (2000): Educación para la Salud en la Escuela. Editorial Pueblo Y Educación, La Habana, Cuba.
8. Casa Donnaya. (Abril-Junio, 2004)M. E.: Educación para la Salud. Aspectos Metodológicos. Educación. Medicina. Salud. Cuba.
9. Castro, Fidel. (2001) Discurso Pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de Febrero, La Habana. Cuba.
10. Colectivo de autores. (1985). La Dialéctica y los métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II Editorial de Ciencias Sociales, La Habana. Cuba.(Pág.317-318)
11. Charola, Ana (1993). Manual práctico del Aeróbic. Editorial Gymnos. Madrid.
12. Documentos Sobre la Nueva Concepción del Trabajo de Salud Escolar (2002). Departamento Salud, MINED. Cuba.
13. Garriga Llorens. O. (2003). Disponible en <http://monografias.com>

14. Gómez Gutiérrez. L I(1993): Intervención del Ministro de Educación en la reunión conjunta MINED-MINSAP, Camagüey,. P2.
15. Gómez, E. Jaramillo, L. y Zuluaga, M. (2002,). El baile como ejercicio físico. en Revista Kinesis, Educación Física No 38, Pág. 65
16. Guerrero, M. Y Arguelles, D. (2000). Danzas Y Bailes Internacionales. En: Revista Kinesis. No 38 Vol.
17. M. Rosental y P. Ludin (1981), Editora Política, La Habana, Cuba
18. Matsudo, V. (1999). Las nuevas recomendaciones de la actividad física para la Salud. [Memorias](#) del XVII Congreso Panamericano de Educación Física. [Panamá](#) 4-9 De Julio De 1999.
19. Metodología de la Investigación, segunda edición.
20. Ministerio de Educación (1998). Objetivos Estatales del Ministerio De Educación para el Año 1998, Nº 22, La Habana, Cuba. P 23
21. Ministerio de Educación-Ministerio de Salud (1997): Resolución Conjunta 1/97. Indicaciones para el Trabajo Conjunto entre el MINED y el MINSAP, La Habana, Cuba. P2.
22. Navarro Eng, Dalia. (2005) *Gimnasia Musical Aerobia*. Ciudad de la Habana, INDER.
23. Navarro Eng, Dalia. (2005) Metodología para la enseñanza de la *Gimnasia Musical Aerobia Deportiva Escolar*. Ciudad de la Habana, INDER
24. OMS (2005): Promoción de la Salud mediante las Escuelas. Iniciativa Mundial de Salud Escolar, Ginebra.
25. Rodríguez, Armando (2002)[En línea] Composición corporal y deporte. Disponible en: <[http:// www.redentportiva](http://www.redentportiva) > Consultado 4 de septiembre del 2007.
26. Romero, R. Y Arancibia. P. (1996). Nociones básicas de Gimnasia Aeróbica. (1º Ed.) Chile: Santiago. Documento Digeder.
27. Ware. C (1986) Estudio de la comunidad, Humanitas, Buenos Aires. Argentina. Pp 43-44
28. Blanco. A. P. Introducción a la sociología de la Educación.
29. Bermúdez S. R. y Rodríguez R. M. Teoría y Metodología del Aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación .La Habana Cuba 199
30. Selección de lectura sobre trabajo social comunitario. Compiladoras

31. Guerra, C. W. (1978). Estadística. Pueblo y Educación. La Habana.
32. CD de Universalización de la Enseñanza en la Carrera de Cultura Física.
33. "Grupo (sociología)," *Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2000*. © 1993-1999 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
34. Bakker, F. C., Whiting, H. T. A, & van der Brug, H. J. H. (1993): Psicología de Deporte. Conceptos y Aplicaciones. Ed. Morata, s.l. Consejo Superior de Deportes (Madrid)
35. GARCÍA FERRANDO, Manuel (1990), *Aspectos sociales del deporte*, Alianza, Madrid
36. SETZEN, Karl M. (1984), 'El grupo en el deporte', en B.Schäfers, dir., *Introducción a la sociología de grupos*, Herder, Barcelona, pp. 292ss.
37. D:\Documentos\Maestria\DOCUMENTOS TESIS\GMA\07.htm La Bailoterapia, una variante de la Gimnasia Musical Aerobia como promoción de salud. Lic. Lilian Lores Sánchez

# ANEXOS

## Anexo 1

✚ **Primer grupo-** constituido por 15 niños de 10 - 11 años de edad de la Comunidad Comandante Murrieta

Alumnos		Sexo	Talla	Peso(kg)
<b>1</b>	Mario.L	M	1.48	45
<b>2</b>	Leodan	M	1.50	49
<b>3</b>	Yosvany	M	1.45	48
<b>4</b>	Maisbel	F	1.47	47
<b>5</b>	Mayensis	F	1.52	50
<b>6</b>	Moraima	F	1.50	49
<b>7</b>	Keyla	F	1.47	45
<b>8</b>	Yenia	F	1.49	50
<b>9</b>	Gleidys	F	1.51	48
<b>10</b>	Aymara	F	1.46	45
<b>11</b>	Claudia	F	1.42	45
<b>12</b>	Fransys	F	1.39	42
<b>13</b>	Yohalys	F	1.50	52
<b>14</b>	Ivis	F	1.48	47
<b>15</b>	Mabelis	F	1.51	52

## Anexo 2

🚦 **Segundo grupo** –constituido por 15 familias de los niños de la Comunidad Comandante Murrieta.

No	Nombre y Apellido	Parentesco			
		Padre	Madre	Nivel Cul.	Ocup.
1	Lázaro Valdés Morejón	X		12	Mecánico
2	Dianelis Domínguez Sánchez		X	12	Secretaria
3	Maura Pérez Díaz		X	12	Ama Cas
4	Yuselys Padín Pozo		X	lic	Lic. Educ
5	Yamiley Roque Domínguez		X	12	Ama Cas
6	Yuselys Cala Ramos		X	12	Ama Cas
7	Marlenis Pérez Roque		X	10	Ama Cas
8	Juan Ramos Fernández	X		12	Electrónico
9	Mercedes Ramos Rodriguez		X	Lic	Lic Engl
10	Mailin Curo Pérez		X	12	Comercio
11	Yurislandy Puentes Cala	X		Lic	Lic. Educ
12	Maria Pérez González		X	Ing	Ingeniero
13	Iliana Madiedo		X	Lic	Lic. Enf
14	Madelin Pérez Díaz		X	Doct	Doctora
15	Beatriz Cordero Cordero		X	12	Ama Cas

### Anexo 3

 **Tercer grupo-** .constituido por 14 profesores de Cultura Física

No	Nombre y Apellido	Centro de Trabajo	Exper	Titul	Resultados Eval profes
1	Katia Miranda Roque	E.Com # 1	4	Hab	B
2	Evilen Ledesma Rodríguez	E.Com # 2	6	Hab	MB
3	Maritza Castro González	Municipio	24	Tec	MB
4	Enriqueta Fernández Salgado	Municipio	26	Tec	MB
5	Yoel Acanda Reyes	E.Com # 1	2	Hab	MB
6	Rosalina Castañedo Miranda	E.Com # 5	2	Hab	B
7	Yohanis Ordoñez Vidal	F. Ojeda	6	Lic	B
8	Mayra Corrales Ramos	P.Fajardo	27	Lic	B
9	Yuselis Scull Chala	E.Com # 1	5	Hab	MB
10	Juan Ramos Estrada	E.Com # 1	2	Hab	MB
11	Mileydis Pérez Delgado	E.Com # 3	3	Hab	MB
12	Maritza Martín Arroyo	E.Com # 3	2	Hab	MB
13	Bernarda Cabrera	E.Com # 1	19	Lic	MB
14	Francisco J. Burke	E.Com # 1	24	Lic	MB

### Anexo 4

 **Cuarto grupo-** Constituido por 5 especialistas

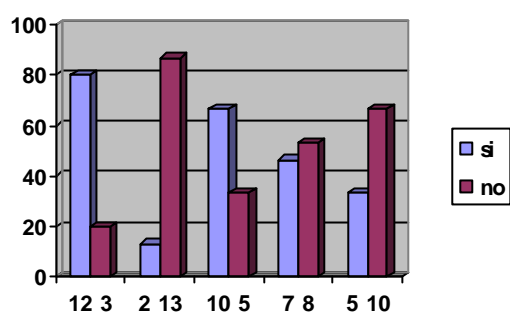
No	Nombre y Apellido	Cargo	Exper	Titul	Resultados Eval profes
1	Aleida Lan Peralta	Dtr SUM	23	Lic	E
2	Lilian Medero Cueto	Sub SUM	38	Lic	E



3	Diamaris Castro	Prof E.F	6	Lic	B
4	Juana Maria Díaz Hernández	Dtr E.C.D	18	Lic	MB
5	Oscar Hernández Rodríguez	Inspector	20	Lic	MB

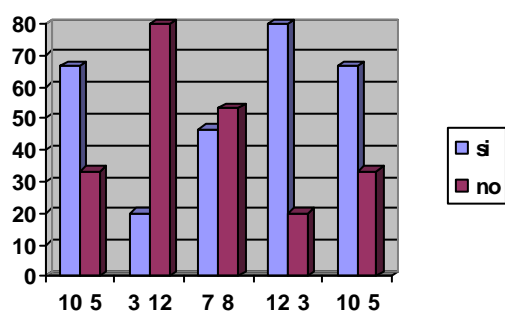
## Anexo 9

### Resultados de la Encuesta a los niños



## Anexo 10

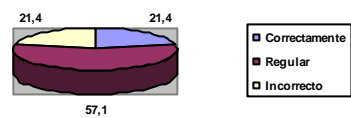
### Resultados de la Encuesta a los padres



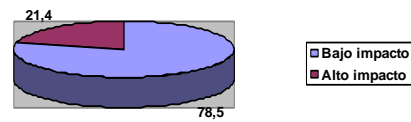
Anexo 11

Resultados de la Entrevista a los profesores

Pregunta #1



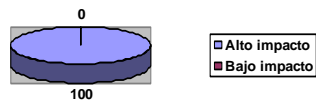
Pregunta # 2



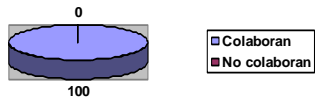
Pregunta # 3



Pregunta # 4



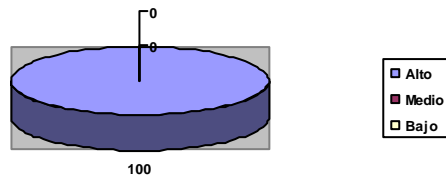
Pregunta #5



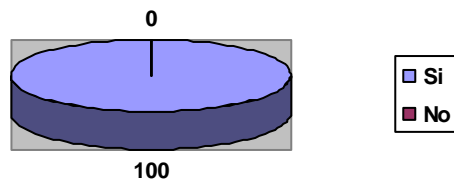
## Anexo 12

### Resultados de la Entrevista a los especialistas

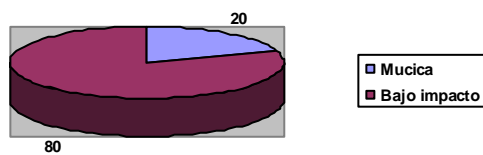
Pregunta # 1



Pregunta # 2



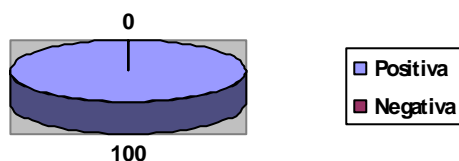
Pregunta # 3



Pregunta # 4



Pregunta # 5



## ENCUESTA A LOS PADRES

### ANEXO- 6

Objetivos: Constatar la disposición de la familia para el apoyo del desarrollo en la comunidad de la gimnasia musical aerobia en los niños de 10 – 11 años de edad.

CONSIGNAS :Estimado papá estamos desarrollando una investigación sobre la práctica de la gimnasia musical aerobia en la comunidad y el apoyo que pudiera brindar para su práctica en el horario extraescolar en los niños de 10 – 11 años de edad, con el propósito satisfacer sus necesidades, por la importancia que tienen sus criterios esperamos su cooperación . Muchas gracias.

Cuestionario:

1-¿Conoce Usted la gimnasia musical aerobia?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2-¿Se práctica gimnasia musical aerobia en su comunidad por niños de 10 – 11 años de edad?

Con frecuencia \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

.3-¿Considera Usted importante la práctica de la gimnasia musical aerobia para el desarrollo de su hijo?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

4-¿Le gustaría que su hijo practicara gimnasia musical aerobia en la Comunidad después del horario extraescolar?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

5-¿Colaboraría Usted con la práctica de la gimnasia musical aerobia en la Comunidad?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

### **ENCUESTA A LOS NIÑOS**

#### **ANEXO-5**

Objetivo: Constatar el gusto y preferencia de los niños por la práctica de la gimnasia musical aerobia.

Consigna: Queridos niños quisiéramos conocer las actividades que realizas en tu barrio después de haber concluido las clases en tu escuela.

.

1- Seleccione de las actividades que te relacionamos cual realizas actualmente.

\_\_\_\_\_ practicar deporte

\_\_\_\_\_ juegos tradicionales

\_\_\_\_\_ video juegos

\_\_\_\_\_ ver película

\_\_\_\_\_ tareas

\_\_\_\_\_ realizar labores en mi hogar

2- ¿Se planifican en tu barrio actividades para los niños?

Si\_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3-¿Te gustaría practicar ejercicios en tu barrio?

\_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_ siempre

4- ¿Si fueras a realizar actividades físicas en tu barrio, cual te gustaría?

\_\_\_\_\_ Caminatas

\_\_\_\_\_ fútbol

\_\_\_ Gimnasia musical aerobia                      \_\_\_ béisbol  
\_\_\_ Voleibol    \_\_\_ baloncesto  
\_\_\_ puede agregar otras

5- ¿En que horario te gustaría realizar las actividades físicas?

\_\_\_ Por la mañana                      \_\_\_ al mediodía  
\_\_\_ fines de semana                      \_\_\_ después del horario de clases

6- ¿Crees que es beneficioso para tu organismo la práctica del ejercicio físico?

Si \_\_\_ No \_\_\_

7- ¿Qué días de la semana prefieres para la ejecución de esas actividades?

Lunes \_\_\_ Miércoles \_\_\_ Viernes \_\_\_  
Martes \_\_\_ Jueves \_\_\_ Sábado \_\_\_

## **ENTREVISTA A LOS ESPECIALISTAS**

### **ANEXO-8**

Objetivos: Recopilar los criterios de forma preliminar la calidad de la propuesta a través de criterios de los especialistas.

Consignas-Estimados colegas solicitamos su criterio teniendo en cuenta su nivel de preparación y experiencia en la Institución para evaluar la calidad de nuestra propuesta por la importancia que le concedemos a su criterio esperamos su colaboración .Muchas gracias.

### **DATOS GENERALES.**

- ✓ Nombre y apellidos
- ✓ Cargo que desempeña
- ✓ Experiencia en la gimnasia musical aerobia
- ✓ Título
- ✓ Evaluación del curso anterior

Cuestionario-Evalúe la propuesta de ejercicios atendiendo los siguientes indicadores.

1-Nivel de correspondencia de los objetivos de la propuesta con las necesidades por la práctica de la gimnasia musical aerobia en la comunidad para niños de 10 – 11 años de edad.

Alto\_\_\_\_ Medio\_\_\_\_ Bajo\_\_\_\_

2-¿Considera usted que la propuesta de ejercicios es novedosa?

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_

3-Considera necesario realizar modificaciones y/o sugerencias a la propuesta.  
¿Cuales?

4-¿Cree Usted que esta propuesta de ejercicios de gimnasia musical aerobia para los niños de 10 – 11 años de edad sea aceptada en la Comunidad?

5-¿Considera usted que la práctica de la gimnasia musical aerobia ejerce una influencia beneficiosa para el organismo en niños de 10 - 11 años de edad?

## **ENTREVISTA A LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA**

### **ANEXO-7**

Objetivo- Constatar el nivel de preparación que tienen los profesores de Cultura Física sobre la práctica de la gimnasia musical aerobia en los niños de 10 -11 años de edad.

Consigna - Estimados profesores nos encontramos realizando una entrevista sobre la gimnasia musical aerobia y su práctica en los niños de 10 – 11 años de edad. Su criterio será punto de partida y análisis para perfeccionar nuestro trabajo. Muchas gracias.

### **Cuestionario**

1-¿Qué tiempo lleva trabajando como profesor de cultura física?

\_\_\_\_Menos de 1 año      \_\_\_\_de 1 a 5 años      \_\_\_\_más de 5 años

2-¿Existen hábitos hacia la práctica de la gimnasia musical aerobia y/o la realización de ejercicio físicos en la comunidad por parte de los niños?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ Pocos \_\_\_\_

3--¿Conoce usted algún programa para la práctica de la gimnasia musical aerobia en la comunidad para niños de 10 – 11 años de edad?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

4- -Mencione los pasos básicos y auxiliares para la práctica de la gimnasia musical aerobia

5- ¿Dentro de los pasos básicos existen los de bajo impacto y alto impacto, cual de ellos consideras que son los más utilizados en las clases de la gimnasia musical aerobia?

6- ¿A su juicio, cuál de estos pasos básicos consideras con mayor grado de dificultad para que los niños lo ejecuten correctamente?

7- ¿Cual considera Usted que es la causa por la que se desconocen los pasos básicos y auxiliares de la gimnasia musical aerobia?

\_\_\_\_ Poco tratamiento del tema en las preparaciones metodológicas tanto de forma teórica como práctica (apoyo de los medios audiovisuales)

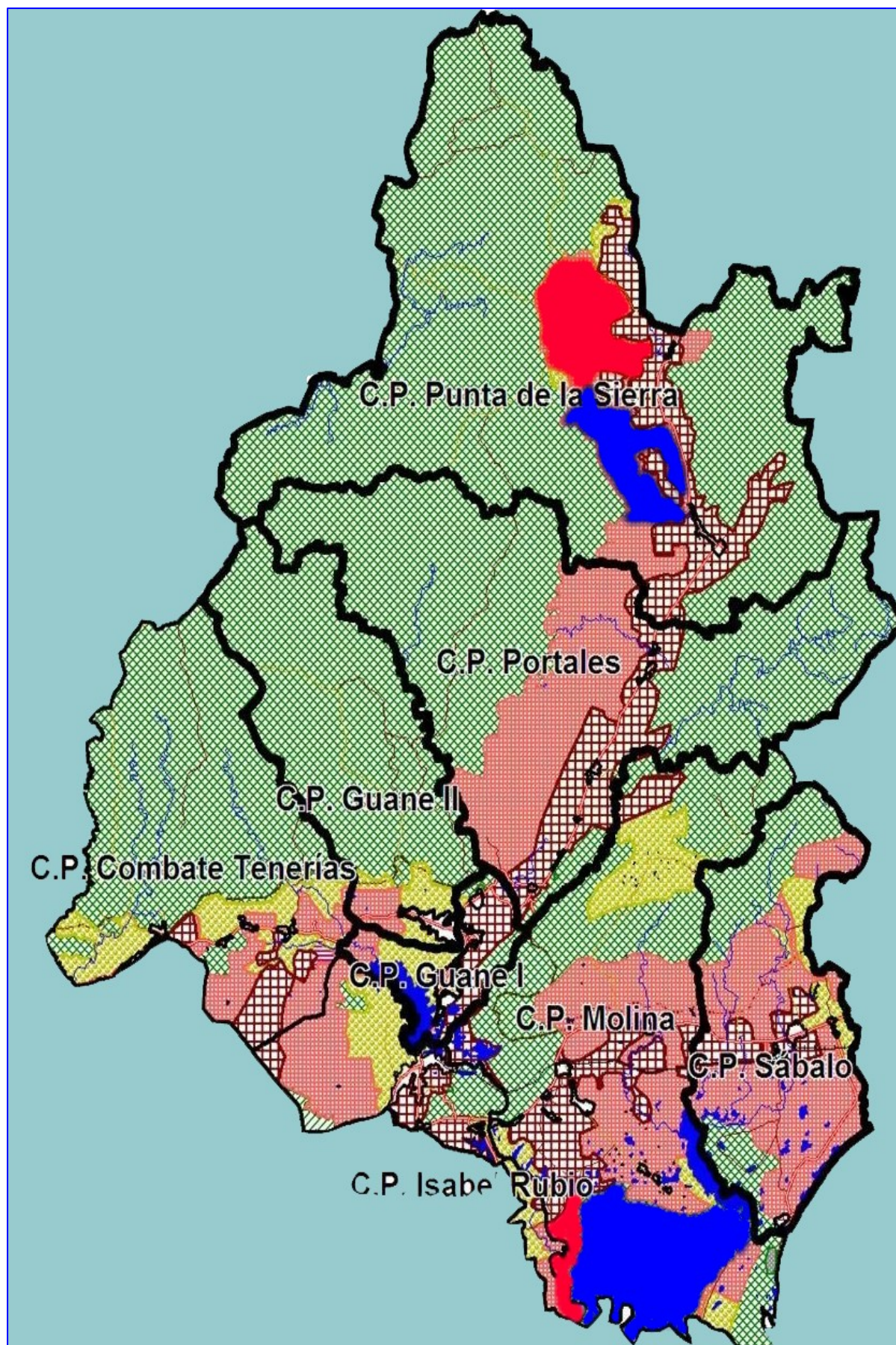
\_\_\_\_ Poca exigencia por parte de los especialistas y directivos.

\_\_\_\_ Poca motivación por la falta de equipo de sonido para la práctica.

8-. ¿Considera usted beneficioso la práctica de la gimnasia musical aerobia en la comunidad para niños de 10 – 11 años de edad?







### **MODELO PARA EVALUACIÓN**

Luego de estudiada la exposición del diplomante \_\_\_\_\_, así como la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de \_\_\_\_\_ puntos.

\_\_\_\_\_  
Presidente del Tribunal

\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Vocal

\_\_\_\_\_  
Tutor

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los \_\_\_\_ días del mes \_\_\_\_ del 2009.

